



# తక్కి

సజీత వహజ పెద్ద మూల పత్రిక

## విషయ సూచిక

|  |     |    |
|--|-----|----|
| 1 వ పక్క - పరిచయము                     | ... | 1  |
| టీకాలనుసరించి రాజనాంధ్రంలో రాయనారము... | ... | 2  |
| స్థితిగతులు                            | ... | 7  |
| ప్రకృతిచిత్ర - అమృతాదు                 | ... | 9  |
| అపర్యవేశమయిన కృతి - పత్రిక             | ... | 12 |
| వ్యాధిచిత్రము                          | ... | 13 |
| అభివృద్ధి                              | ... | 15 |
| జలచిత్రము                              | ... | 17 |
| అభివృద్ధి - అభివృద్ధి                  | ... | 22 |
| టీకాలనుసరించి - ఇతర దేశపు ముద్రలతో...  | ... | 24 |
| చిత్రచిత్రము                           | ... | 25 |
| అభివృద్ధి                              | ... | 29 |

జనవరి

1938

పు

సంవత్సర చందా

రూ 3-0-0 లు

బెజవాడ

C. P. DODD  
MEMORIAL LIBRARY  
Acc. No. 34  
Date  
GUDDAH.

# ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

## సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

|                    | ఇతరులకు | చందాదార్లకు |
|--------------------|---------|-------------|
| సూర్యకిరణచికిత్స   | 4 80    | 3 80        |
| ప్రాథమిక ప్రభావకరం | 2 00    | 1 80        |
| సూర్యకిరణచికిత్స   | 0 120   | 0 80        |
| అలోగ్యప్రభావకరం    | 0 40    | 0 30        |
| వర్షచికిత్స        | 0 60    | 0 40        |
| వర్షచికిత్స        | 0 60    | 0 40        |
| వర్షచికిత్స        | 0 50    | 0 40        |

## జలచికిత్సాగ్రంథములు

|           |       |      |
|-----------|-------|------|
| జలచికిత్స | 3 00  | 2 80 |
| జలచికిత్స | 0 120 | 0 80 |
| జలచికిత్స | 0 120 | 0 80 |
| జలచికిత్స | 0 60  | 0 40 |
| జలచికిత్స | 0 40  | 0 30 |
| జలచికిత్స | 0 60  | 0 40 |
| జలచికిత్స | 0 60  | 0 40 |
| జలచికిత్స | 0 20  | 0 10 |
| జలచికిత్స | 0 100 | 0 80 |

## అహారశాస్త్రాగ్రంథములు

|                       |       |      |
|-----------------------|-------|------|
| అహారశాస్త్రాగ్రంథములు | 1 80  | 1 00 |
| అహారము 1 భాగము        | 0 120 | 0 80 |
| అహారము 2 భాగము        | 0 40  | 0 30 |
| అహారము 3 భాగము        | 0 120 | 0 80 |
| అహారము 4 భాగము        | 0 60  | 0 40 |
| అహారము 5 భాగము        | 0 60  | 0 40 |
| అహారము 6 భాగము        | 0 30  | 0 20 |
| అహారము 7 భాగము        | 0 20  | 0 10 |
| అహారము 8 భాగము        | 0 20  | 0 10 |
| అహారము 9 భాగము        | 0 40  | 0 30 |
| అహారము 10 భాగము       | 2 00  | 2 00 |

## దుర్భాసఖండములు

|                |       |      |
|----------------|-------|------|
| దుర్భాసఖండములు | 0 40  | 0 30 |
| దుర్భాసఖండములు | 0 120 | 0 80 |

ఇతరులకు చందాదార్లకు

|                                |      |      |
|--------------------------------|------|------|
| మహారోగము                       | 0 80 | 0 60 |
| పాగచుట్టు - ముక్కుపాడు         | 0 40 | 0 30 |
| కలుముంత - సారాపి               | 0 40 | 0 30 |
| బొప్పిచెదవ మొక్కయూహాశాస్త్రము  | 0 40 | 0 20 |
| టికొలన నేమి? డాక్టర ఆభిప్రాయము | 0 40 | 0 20 |
| అలూమినియం పాత్రలు              | 0 20 | 0 10 |
| లేనీరు వివేకము                 | 0 60 | 0 40 |
| తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు         | 0 60 | 0 40 |

## అలోగ్యవిషయకగ్రంథములు

|                           |      |      |
|---------------------------|------|------|
| స్వాభావిక చికిత్సానియములు | 0 50 | 0 40 |
| అలోగ్యవర్ణము              | 0 80 | 0 70 |
| ప్రకృతిచికిత్సాగ్రంథములు  | 3 00 | 2 80 |
| 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి     | 0 50 | 0 40 |
| కృతమాతల కొక సంవత్సరము     | 0 40 | 0 30 |
| అలోగ్యము - కామేచ్ఛ        | 0 30 | 0 20 |

## వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

|                            |       |       |
|----------------------------|-------|-------|
| ప్రకృతి గృహచికిత్స         | 2 80  | 2 00  |
| ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథము    | 1 80  | 1 80  |
| ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు  | 1 80  | 1 00  |
| 1 భాగము                    | 1 80  | 1 00  |
| 2 భాగము                    | 1 40  | 0 150 |
| 3 భాగము                    | 1 80  | 1 00  |
| 4 భాగము                    | 0 60  | 0 40  |
| 5 భాగము                    | 0 60  | 0 40  |
| 6 భాగము                    | 0 60  | 0 40  |
| 7 భాగము                    | 0 60  | 0 40  |
| ఉపనాసచికిత్స               | 1 00  | 0 120 |
| జుట్టుచికిత్స              | 0 100 | 0 80  |
| ధాన్యచికిత్స               | 0 80  | 0 60  |
| జంతుచికిత్స                | 0 30  | 0 20  |
| యోగచికిత్స                 | 0 60  | 0 40  |
| సంవాహనచికిత్స              | 0 60  | 0 40  |
| గర్భస్థానచికిత్స           | 0 50  | 0 30  |
| స్వాభావిక చికిత్సా నియమాలు | 0 50  | 0 40  |
| జైదిక చికిత్సాగ్రంథము      | 0 50  | 0 40  |

సంవత్సరచందా  
రూ 3-0-0

# ప్రకృతి

విడినంచిక  
రూ 0-4-0

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౨౦

జనవరి 1938

సంచిక 1

## మాసంకల్పము

1934 సంవత్సరములో మాచందాదారుల సంఖ్య 90 మంది. పత్రికను రెట్టింపుచేసి సర్వాంగ సుందరము చేసినయెడల పత్రికనుచదువువారి సంఖ్య వృద్ధిశాగలదని నవంబరు 1935 సంవత్సరము జనవరి నెలనుండి 17, 18, 19 సంపుటములను ప్రచురించి చూచితిమి. మాత్రం వృద్ధికాలేదు. కానియింకా 100 మంది చందాదారులు చేరిన యెడల పత్రికను సప్తములేకుండా ప్రచురింప గలుగుటయేగాక యింకను 8 పేజీలు యెక్కువ చేయగలిగెదము. మీరు తప్పక మాకు సాయపడవలెను. మీరు యెక్కువ శ్రమపడనక్కరలేదు. మీ

కెలోమంది శ్రమంతులును విద్యావంతులునగు స్నేహితులుందురు. వారికి యీ పత్రికనుచూపి యిందులో ఒకటి రెండు వ్యాసములను చూపిన చాలును. వారు పత్రికను తెప్పించుకొందురు. ఈ కార్యపని జేసినందున మీరు పత్రికను బాగుచేయుటయేగాక మీరు చెల్లించు రూ 30 లోను 10 అణాలు యెక్కువ వ్యాసములను చదువుట ద్వారా లాభమును పొందగలరు. ఇంతవరకు చందాదారులుగాను, వ్యాసలేఖకులు గాను, ఏజెంట్లుగానూ ఉండి పత్రిక అభివృద్ధికి తోడ్పడిన మీకు వందనములు. - సంపాదకుడు.

## ఆంధ్ర ప్రకృతిధర్మ వరిషత్తు, బెజవాడ.

ఆంధ్ర ప్రకృతివైద్య శిక్షాశిబిరము

1938 వ సంవత్సరము బెజవాడలో మే 1 వ తేదీనుండి 15 వ తేదీవరకు జరుగును.

ఈ సంవత్సరము 'ప్రకృతి చికిత్సక, ప్రకృతి వైద్యాచార్య' అను 2 పరీక్షలకును విద్యార్థులను తరిబియతు చేయుదుము. శిబిరముయొక్క చివరదినములలో పరీక్షలు జరుపబడి అర్హులగువారికి పట్టము లొసంగబడును. ఈ పరీక్షలలో తరిబియతు (శిక్షణము) నొంది కృతార్థులగువారు

తమ్ము తాము కాపాడుకొనగలుగుటయేగాక, తోడిమానవులకు ఉపయోగపడే చేయుటకును, వైద్య వృత్తివలంబించుటకును సమర్థులై యుందుగు ఈ సంవత్సరము 40 మంది ప్రకృతి చికిత్సక పరీక్షకును, 20 మందిని ప్రకృతి వైద్యాచార్య పరీక్షకును శిక్షణార్హకై చేర్చుకొందుము.

## ప్రకృతి - బెజవాడ

ఎట్టివారు రావచ్చును ?

శిబిరవిషయక సమాచారము లన్నియు ప్రకృతి పత్రికలో ప్రచురింపబడుచుండును. కావున పరీక్షకు దరఖాస్తుచేయువా రందరును ప్రకృతి పత్రికకు చందాదారులుగా నుండవలెను. నిర్ణీత గ్రంథము లన్నియు చదివియుండవలెను. శిబిర కాలమున అధ్యయనముచేయుచు, శిబిరాధిపతి యజ్ఞలలో మెలగుచుండవలెను. శిబిరవాసు లందరును వండని పదార్థములనే తినియుందురు. కాన శిబిర కాలమున విద్యార్థు లెవ్వరును వండిన పదార్థములను తినుటకు వీలుండదు. పరీక్షకులకు వచ్చువా రందరును స్కూలుపైసలు తరగతికి తుల్యునుగా జ్ఞానమును గలిగియుండవలెను. జాతి, మత, కుల, లింగ భేదములతోనిమిత్తములేక ఎల్లరు నీ పరీక్షకు రావచ్చులు. ప్రకృతిచికిత్సకపరీక్ష పూర్వమైనవారే ప్రకృతివైద్యాచార్యపరీక్షకర్తలు. దరఖాస్తులు:

1988 సంవత్సరము మార్చి 31 తేదీ లోపుగ బెజవాడ ప్రకృతిఆశ్రమమునకు చేరునట్లు పంపవలెను. మున్ముందుచేరిన దరఖాస్తులకు ఎక్కువ ఆసు కూల్య ముండునని గ్రహింపవలెను.

విద్యార్థులు:

తాము మోయగలిగినంత సామానులనే తెచ్చు కొనవలెను. తమ భోజనవ్యయములకు దరఖాస్తు తో రు 5 పంపవలెను. లాంతరు, కత్తి, తినుటకు తాగుటకు పాత్రలను తెచ్చుకొనవలెను. శిబిర నిర్వాహకులు మృణ్మయపాత్రల నిత్తురు.

పరీక్షగ్రంథములు- 1. ప్రకృతిచికిత్సకపరీక్షకు: ప్రకృతిగృహవైద్యమునందు 24 పాఠములు, జన్మచికిత్స, లక్ష్యజలచికిత్స, నైషీయ జలచికిత్స, తొట్టిన్నాననియమములు, స్వాభావికచికిత్సానియమములు, ఉపవాసచికిత్స, సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణవైద్యమంజరి, పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు, ఆహారము 1,2 భాగములు,

మలబద్ధకము, శుక్లసప్తము, ము.

2. ప్రకృతివైద్యాచార్య పరీక్షకు :

తొట్టివైద్యము, ప్రాథమికప్రకృతిభాగము, సునిశిత వైద్యమునందలి 1 వ భాగము, అవశ్యశాకాహారవైద్యసిద్ధాంతము, నిర్విచారభావిజీవనము, నిర్విచారజీవనము 2 వ భాగము, ప్రకృతిచికిత్సానియమము 1,2,3,4 భాగములు, దీర్ఘరోగచికిత్సానియమము అనుభవయోగాభ్యాసము, ప్రకృతి పత్రిక 17,18 వ సంపుటములలోని జలచికిత్సా విధానమును పేరుగల వ్యాసములు.

ఈపుస్తకములు ప్రకృతిఆశ్రమంలో దొరకును. శిబిర ప్రారంభముననే పై గ్రంథములలో పరీక్షలు జరుగును. నూటికి 40 మార్కులకు తక్కువలేకండ వచ్చినవారినే శిబిరములో చేర్చుకొందుము.

గమనింపవలసిన విషయములు:

1. రిప్లయింగ్ రికార్డు పోస్టేజీ పంపనిచే జవాబులీయబడవు.
2. శిబిరవిషయములను గూర్చిన వివరములు ప్రకృతి పత్రికలోనే ప్రకటింపబడుచుండును గాన వేరే జవాబులు పోయిబడవు.
3. గ్రంథములధరలు ప్రకృతి కేటలాగులో గలవు.
4. “ప్రకృతిచందాదారుడను; నిర్ణయింపబడిన గ్రంథములను కొని చదివెతిని; శిబిరనియమముల నెల్ల పాలించెదను” అని జాబు వ్రాసినవారే చేర్చుకొనబడుదురు.
5. అంగీకరింపబడిన దరఖాస్తుదారుల పేర్లు ప్రకృతిలో ప్రకటింతుము.
6. ప్రకృతిలోప్రకటి పబడనివివరములు తెలిసికొన గోరువారు డా॥ పుచ్చా వెంకటాశ్రమయ్యగారు, శిబిరాధిపతి, దంతలూరు అగ్రహారము, పిడవర్రుపాస్త, గుంటూరుజిల్లా, అనివారిసి తెలుసుకొనవలెను.

జవాబులనిమిత్తము పోస్టేజీస్టాంపులు పంపవలెను.

బెజవాడ, } అయ్యంగి వేటకటరమణయ్య.

1-1-38.

వ్యవస్థాపకకు

# టీకాలను గురించి రాజకీయమంత్రితో రాయబారము

భారతప్రతినిధి ధర్మనిచారక సంఘము తరపున డా॥ పుచ్చా వెంకటాచార్యులు, అయ్యంకి వేంకట రమణయ్య, వాడపల్లి మురహరిరావుగార్లు, గా॥ రాజన్ మంత్రిగారిని 24-12-37 వ తేదీన దర్శించి ఇంగ్లీషుభాషలో ముద్రించిన 30 పేజీల అప్పీలును సమర్పించిరి. (ఆ అప్పీలుయొక్క నకలు కావలసినవారు 31 అణాలు పోస్టుబిళ్ళలు పంపిన సంబంధమున.)

ఇంగ్లాండు దేశమున టీకాలు వేయుటవలన తమ పిల్లలయొక్క ఆరోగ్యము చెడిపోవునని నమ్ము వారు ప్రభుత్వమునకు అడ్డీ పెట్టుకొనినయెడల వారిని టీకాలశాసనము బాధింపకుండునట్లు ఇంగ్లీషువారి టీకాలశాసనములో ఒక క్లాసు (Conscience clause) కలదు. మన దేశము నందుకూడ అనేకులకు టీకాలశాసనముమీద నమ్మకములేదు. టీకాలు వేయుటవలన అపకారము జరుగునని అనేకులకు తెలియును. అయినను టీకాలువారు వచ్చినపుడు ఎంత మొత్తమెట్టు కొనినను వారు విసరు. టీకాలు వేసుకొనక పోయినయెడల కోర్టులకీడ్చి జరిమానాలు వేయించి నానాబాధలు పెట్టుదురు. చివరకై నను టీకాలు వేయించుకునే తీరవలెను.

ఇంత బలవంతముమీద టీకాలు వేస్తున్నారు గదా టీకాలు మశూచికాన్ని ఆపుతుందా అంటే అదీకనుపడదు. మశూచికము వచ్చేవారిలో అనేకులకు ఒకసారి రెండుసార్లు టీకాలు వేసిన వారే యెక్కువమంది కనుపడతారు.

ఒక్క చెన్నపట్టణములో సంవత్సరము మీద టీకాలు అమలులోనికి రాకపూర్వము 10,00,000

లకు 100 గురు మశూచికమువలన చనిపోయే వారు. టీకాలు అమలులోనికి వచ్చినతరువాత సంవత్సరముమీద 10,00,000 కి 800 మంది చొప్పున చనిపోవుచున్నారు. 1924 సంవత్సరములో ఆరోగ్యశాఖకు డైరెక్టరుగా నున్న ఎ. జె. హెచ్. రస్సెల్ గారిట్లు తమ సంవత్సరరాంతపు రిపోర్టులో వ్రాసియుండిరి:-

“టీకాలువేసే వాక్రినేటర్లు అనేకమందిఉన్నారు. వారందరును శ్రద్ధగా టీకాలువేస్తునే ఉన్నారు. అయినప్పటికి మన రాజధానిలో ఏదో ఒక జిల్లాలో యెప్పుడో ఒకప్పుడు మశూచికము ప్రబలుచునే యున్నది. దానిని ఆపటానికి సాధ్యము కావలయులేదు. దీనినిగురించి బాగా విచారించవలసి యున్నది.”

దీనినిబట్టి టీకాలవలన మశూచికము తగ్గుట లేదనియు పెరుగుచున్నదనియు సులభముగనే గ్రహింపవచ్చును. అందువలన 1931 సంవత్సరములో ఆరోగ్యశాఖవారు బాగుగా ఆలోచించి 1932 సంవత్సరములో రెండవసారికూడ టీకాలు వేయుట నిర్బంధము చేసిరి. ఇక మశూచికము తప్పకుండా ఆగిపోతుందని వారాశపడిరి. కాని యిప్పుడు మశూచికము వలన సంవత్సరము సంవత్సరము చనిపోవువారిసంఖ్య 1931 సంవత్సరమునకు పూర్వము మశూచికము వలన చనిపోయిన వారి సంఖ్యకు నాలుగురెట్లు అయినది. ఆరోగ్యశాఖవారి సంవత్సరాంతపు రిపోర్టులు చదివినవారికి యీసంగతులు సులభముగాబోధపడగలవు.

ఇంగ్లాండు దేశములోని టీకాల శాసనముగూడ

## ప్రకృతి - జీవనాడ

మొదట నిర్బంధముగా నుండెడిది. అందువలన మౌనాచికము వృద్ధికా నారంభించెను. మరి యను టీకాలవలన క్షయ, కుష్టు, సవాయి మొదలగు వ్యాధులు ప్రబలగలవని అనేకులు వ్రాయ నారంభించిరి. అందువలన పార్లమెంటు వారు ఒక రాయల్ కమిషన్ నువేసి యీవిషయములను విచారింప నిర్ణయించిరి. దాని కనుగుణముగా వారు దేశమంతయు తిరిగి విచారించిరి.

టీకాలు వేసినవారిలో కొందరికి కుష్టు, క్షయ, రాచకురుపు మొదలగు వ్యాధులు కలిగినవనియు, టీకాలు సవాయిరోగమును వ్యాపింపజేయుటకు తోడుపడెననియు, కనుక టీకాలను మానవలయుననియు అందులో కొందరు నిర్ణయించిరి. కాని అందులో అధికసంఖ్యగలవారు పైసంగతులు ఒప్పుకొనియు టీకాలు మానుటకు ఒప్పుకొనలేదు. అందువలన 1898 సంవత్సరములో టీకాలవలన అపకారము జరుగునని సమ్మతించిరి. ఒక క్లాజ్ టీకాలశాసనములో శేర్చిరి. అప్పటి నుండియు తమ బిడ్డలకు టీకాలు వేయించుకొను వారినంఖ్య తగ్గుచురాగా ఆ దేశమున మౌనాచికముగూడ తగ్గుచు వచ్చినది. అందువలన 1912 సంవత్సరమున ఆ దేశమున టీకాలశాసనమును మరింత తేలికపరచిరి. ఇప్పుడు ఇంగ్లాండు, వేల్సు, స్కాట్లాండు దేశములలో 10,00,000 బిడ్డలకు ఒక బిడ్డకేనియు మౌనాచికము వచ్చుటలేదు. వైద్యశాస్త్రమును చదువనివారేగాక యధావిధిగా వైద్యశాస్త్రమును చదివినవారిలోగూడా డబ్లియు ఆర్. హాడ్జెక్, కేయిల్, కూక్ హాంక్, గ్రీను, టెబ్, మొదలైన సుప్రసిద్ధులగు వైద్యులనేకులు టీకాలు శాస్త్రసమ్మతమైన విధానముగాదనియు అది ఉత్తమార్థత మీదను అపభ్రంశముగు తప్పుడు విశ్వాసము

మీదను ఆధారపడి యున్న దనియు చెప్పి యున్నారు. మేము ప్రచురించిన ఆంగ్లేయ కరపత్రమున అట్టివారి వాక్యరత్నములను ఉల్లేఖించి యున్నాము.

లండన్ హాస్పిటలు వైద్యులైన డాక్టరు హ్యూబర్టు యంటర్న్ బుల్ యం.డి. గారు తాము స్వయముగా ఇంగ్లీషు వైద్యులైనను టీకాలవలన మౌనాచికము ఆగదనియు టీకాలవలన నెట్టి ప్రమాదములును జరుగవని సమ్మతించిన వారయ్యును టీకాలు వేయుటవలన ఎన్సెఫలోమై ఎలిటిస్ (Encephalomyelitis) అనే రోగము కలుగుచున్నదనియు 1912 సంవత్సరములోనే కనిపెట్టిరి. ఎన్సెఫలోమై ఎలిటిస్ అనగా ప్రధాన నాడులకు సంబంధించిన తరుణవ్యాధి.

లండన్ విశ్వకళాపరిషత్తులో ప్రొఫెసరుగానున్న ప్రొఫెసరు జేమ్సు మెక్ టోమ్ గారు 1922 సంవత్సరములో టీకాలవలన యీ ఎన్సెఫలోమై ఎలిటిస్ అనేరోగము గలిగినవారిని నలుగురిని గుర్తించిరి.

టీకాలు వేసినతోడనే యీ వ్యాధి కలిగినవారి శవములయొక్క మెదడునుకొని పరీక్షించి వారి కీ వ్యాధి టీకాలవలననే కలిగినదనియు, వారి మృతికి టీకాలే కారణమనియు నిర్ణయించిరి. అందువలన వారి సంగతిని ఇంగ్లాండులోని ఆరోగ్యశాఖమంత్రి కెరుకపరిచిరి.

పార్లమెంటువారు 1923 సంవత్సరము నవంబరు నెలలో ఆంధ్రానుకమిటీని నియమించి విచారింప వల్సినదని చెప్పిరి. వారు విచారించి తేల్చిన రిపోర్టు 1925 సంవత్సరము మే నెలలో వెలువడినది. తరువాత పార్లమెంటువారు 1926 సంవత్సరము ఫిబ్రవరి నెలలో రోలెట్టన్ కమిటీని నియమించి విచారింపవలసిన దని ఆజ్ఞాపించిరి. వారు విచారించి 1928 సంవత్సరము ఫిబ్రవరి

నెలలో తమ రిపోర్టును వెలువరించిరి. రెండు రిపోర్టులను 1928 సం॥ జూలై నెలలో ప్రకటింపబడినవి.

1926 సం॥ ఆగష్టు నెలలో మెక్సికో-టోమ్ గారును, టర్నబుల్ గారును కలసి ఎక్సిఫెలోమైఎలిటిస్ అనే రోగము కలిగి మరణించినవారి వృత్తాంతములను ఏడింటిని విపులముగా వర్ణించిరి. టీకాలవలన కలిగినవేనని వారు నిర్దేశించిరి. ఆ విషయము 4-9-26 తేదీగల లాన్సెట్ పత్రికలో ప్రచురింపబడినది. ఇదేవిషయము బ్రిటిష్ జర్నల్ ఆఫ్ ఎక్స్పెరిమెంటల్ పేథాలజీ అనే పత్రికలో ప్రచురింపబడినది.

ఆంధ్రాగ్రా కమిటీవారు దేశములోతిరిగి టీకాలవలన ఎక్సిఫెలిటిస్ రోగముగలిగినవారిని 62 రిని గురించి బాగా విచారించిరి అందులో 36 గురు మరణించిరి. 62 లోను 40 స్త్రీలు, 22 రు పురుషులు వారివయస్సు- 4 గురు సంవత్సరములోపు వయస్సువారు. ఒకరికి 50 సంవత్సరములు. 40 మంది 4 మొదలు 16 సంవత్సరములమధ్య వయస్సుకలవారు. ఇందులో ఖరీదకు గవర్నమెంటు వారిచే తయారుచేయింపబడిన టీకాలరసమును వాడిరి. అందులో మరణించినవారి సంఖ్య 30. రోల్స్టన్ కమిటీవారుగూడ విచారించి టీకాలు వేయుటవలన ఎక్సిఫెలోమైఎలిటిస్ కలిగినవారిని 30 మందిని గుర్తించిరి. అందులో 16 మంది మరణించిరి. ఇందులో ప్రభుత్వమువారి టీకాలరసము వాడినవారు 18 మంది. అందులోనూ 8 మంది మరణించిరి. ఇతరవిధముల టీకాలరసము వాడినవారిలో ఏడుగురికి ఈవ్యాధి కలిగినది. అందులో 4 గురు మరణించిరి. టీకాలరసమును ఎక్కడినుంచి వచ్చినదో తెలియని కేసులు 5. అందులో 4 గురు మరణించిరి.

27-8-28 తేదీగల నానాజాతినమితి వారి రిపోర్టు

ప్రకారము హాలెండు దేశములో టీకాలువేయుట వలన ఎక్సిఫెలోమైఎలిటిస్ వ్యాధి వచ్చినవారు 139 మంది. అందులో 41 మంది మరణించిరి. ఈ సంగతి తెలిసిన తరువాత డచ్చిప్రభుత్వము వారు 1923 సంవత్సరముయొక్క చివరభాగములో టీకాలయొక్క నిర్బంధమును తీసివేసిరి. అందువలన టీకాలు వేయించుకొనువారి సంఖ్య సగానికి సగము తగ్గినది. ఎక్సిఫెలోమైఎలిటిస్ వలన మరణించువారి సంఖ్యయును అంతకు పూర్వపు సంఖ్యలో 1/3 అయినది.

మొత్తము మూడు కమిటీలవారును రిపోర్టుచేసిన ఎక్సిఫెలోమైఎలిటిస్ కేసులు 231. అందులో 93 గురు దానివలననే మరణించిరి. రోల్స్టన్ కమిటీవారి రిపోర్టు ప్రకారము బ్రిటిషున్న వారుగూడ సరియైన స్థితిలో లేరనియు అందులో నూటికి 40 మంది మానసికముగా చాల సీచదశలో నున్నారనియు వారు జీవించియుండుట కన్న మరణించుటయే మేలుగా నుండెడిదనియు వేర్కొని యున్నారు.

సంగతు లిట్లుండగా రాజన్ మంత్రి వీనిని తానేమియు లెక్కచేయననియు, తనకు టీకాలమీద అమితమగు విశ్వాసమున్నదనియు, తనను వాదముచే ఒప్పింప బ్రయత్నించుట రాతిగోడకు తల బద్దలు కొట్టుకొనుట వంటిదనియు, ఇంగ్లాండులో టీకాలకు వ్యతిరేకులైన వారిలో మొనగాడైన డబ్లియు. ఆర్. హార్వెతో తానుకలసి జీవించితినినియు, తననుఅప్పుడే హార్వె ఒప్పింప లేక పోయెననియు చెప్పిరి. మరియు ప్రతి శిశువును పుట్టిన 10 వ రోజు లోపలనే టీకాలు వేసి రక్షించినగాని వారికి మశూచికము కలుగ వచ్చుననియు అందువలన 10 వ దినములోపలనే తన రాజ్యములో టీకాలు వేయించెదననియు చెప్పెను.



ఇంగ్లాండు మొదలగు దేశములలో టీకాల నిర్బంధము తీసివేసిన తరువాత మశూచికము తగ్గినదని మేము చెప్పితిమి.

ఇంగ్లాండులో వారు ఆరోగ్య నియమములను జాగ్రత్తగా పాటించెదరు. వారికి పారిశుధ్యము బాగుగా తెలియును. ఆ దేశములో మశూచికము లేనేలేదు. అందువలన వారికిమనకూ పోటీలేదనిరి.

“ఆరోగ్యము, పారిశుధ్యమువలన మశూచికము తగ్గిననే ఏషయము మీరు ఒప్పుకొందురా?” యని మేమంటిమి?

“నేను వొప్పుకొను. అదీగాక 1001 కారణముల వలనను, దరిద్రమువలనను మన దేశములో ఆరోగ్యము, పారిశుధ్యము అసాధ్యమైపోయినవి. అందువలన టీకాలువేసియే తీరవలె” ననిరి.

“అట్లయిన ఆరోగ్యము, పారిశుధ్యముగలవారు తమను టీకాల నిర్బంధమునుండి విడుదల చేయవలెనని కోరినవారికి విడుదలచేసెదరా?” అంటిమి.

“అట్లు విడదీయుటకు మార్గ మేమని” వారనిరి.

“భారత పౌక్వతి ధర్మప్రచారక సంఘమువారు నిర్దేశించినవారు, ఆరోగ్యవంతులుగా భావింపు” డని మేము కోరితిమి.

“ఇటువంటి సంఘాలు ఎన్నోఉంటవి. వీటినిన్నిటిని ఒప్పుకొంటూ ఉండటమేనా నాపని” యనిరి.

“అయితే ఆముదముగూడా వాడకయే మాపిల్లలను పెంచుచున్నాము. బాలింతరానికి ఇంగువగూడా వేయము. అట్టి బిడ్డలకు టీకాలవలన అపకారము చేస్తుంది. కనుక మీ యిష్టము వచ్చినట్లు విచారించండి. కేవలము విషయములు తెలియనివారము కాముగదా ! మా బిడ్డలను టీకాలశాసనములోనుండి మినహాయించ వలసినదని కోరితిమి.

“అట్లు ఏలుకాదు. మీరు తెలియనివారేకాదు. మూఢభక్తి గలవారు (fanatics) \* అనిరి.

“గాంధీగారి శిష్యులను చాలాకాలము ఘనటిక్కు అని ప్రభుత్వము పిలిచింది. ఇప్పుడు వారే ప్రభుత్వానికి రాలేదా? అట్లే ఒకప్పుడు మీరుగూడ మా మాట వినవలసి రావచ్చు” నంటిమి.

“అవునుగాని వారు చాల కష్టములుపడి తమ బలమును చూపించిరి. మీకుగాని నమ్మకమున్నయెడల అట్లే బాధపడి బలమును చూపండి” అన్నారు.

“అయ్యా మే మిదివరకే జరిమానాలు అప్పి పడినాము. టీకాలువేయని మా బిడ్డలకు గానిమము లోకి మశూచికము వచ్చినాగూడా తగులలేదు. మశూచికపు రోగులవద్దకుకూడా మా బిడ్డలు పోతూనే ఉండేవాడు. అయినను మా బిడ్డలకు మశూచికము తగులలేదు” అంటిమి.

“అది సాధ్యముకాదని నేననను. టీకాలవల్ల మాత్రం మశూచికము రానేరాదని అంటానా? అయినప్పటికీ మశూచికము ప్రబలుతూ ఉంటే అజ్ఞానులు దరిదుర్లు అయిన ప్రజలు చావకుండా యిదిగూడా ఒక ఉపాయము. దీనినివాడకుండా మానటానికి నాకు ఇష్టములేదు. టీకాలు నిర్బంధముగావేసి తీరుటయే నేను మంత్రిగా నున్నంతవరకు చేయ దలచుకొన్నపని” అనిరి.

“అట్లయిన శాసనము ఉల్లంఘించి జైల్లుకు పోవుటయే మార్గమంటారా?” అని మేమడిగితిమి.

“అది మియిష్టము”.

తరువాత భారతధర్మ ప్రచారకసంఘమువారు చేయుచున్న ప్రచారమును గురించి చెప్పితిమి. తమకు ఆప్రచారము సమ్మతమైనదేననియు తాముగూడా ఆప్రచారమే చేయుచున్నామనియు తాము కావలసినయెడల సాధ్యమైన సహాయ సానుభూతులను చూపెదమనియు టీకాల విషయము ఒక్కటి తప్పితే మాకూ తమకూ భేదాభిప్రాయము లేదనియు శలవిచ్చిరి.

## కీ॥ శే॥ డా॥ ఆగ్రా బాలముకుందదాసుగారు, ఎన్. డి.



బాలముకుందదాసుగారు చాలకాలము ఆయుర్వేదవైద్యులుగా నుండిరి. అది వారికి వంశపారంపర్య లభించిన వృత్తి. కొంతకాలమైన తరువాత 1898, 1900 సంవత్సరముల మధ్య నెప్పుడో వారికి దోణెరాజు వెంకటాచలపతిశర్మగారిచే భాషాంతరీకరింపబడిన అభినవవైద్యశాస్త్రము లభించినది.

అప్పటినుండి వారీవైద్యమున విశేషపరిశ్రమ చేసిరి. అనేకరోగులకు మందు, శస్త్రములతో

నిమిత్తములేకుండ రోగనివారణము చేయగలిగెను. మందు వైద్యముమీద అది వరకే వారి కున్న అనుమానము దృఢపడి యేవగింపు గలిగినది. వంశపరంపరా సంపాదించి పెట్టిన మందుల నెల్ల అగ్గిచాలుచేసి కేవలము ప్రకృతి వైద్యుడుగానే ఉండిపోయెను.

ముఖవైఖరీ విద్యలో వారికి మంచి ప్రావీణ్యముండెడిది చాలామంది పెద్దమనుష్యులకు ముఖవైఖరీ సహాయమున అనేకసంవత్సరములు ముందుగానే వారికి రాబోయే రోగాన్ని గురించి చెప్పిరి. కాని అనేకలు వారిమాటలను వినేవారు గారు. విననవారికి ఆరోగ్యము కలిగేది. వినని వారికి వారు చెప్పినట్లే ఆ రోగము తప్పక కలిగేది. పండిత డి. గోపాలశర్మగారికి కూడ ముఖవైఖరీ చెప్పిరి. కాని వారు వినలేదు. అకాలమరణము వాతపడిరి.

ప్రకృతివైద్యము కేవలము వృత్తిగా నవలంబించిన వారిలో దాసుగారు మొదటివారు. వారు తెలుగు దేశమంతయు తిరిగి వైద్యప్రచారము చేయుచుండిరి. బెజవాడలో నున్న కాలములోను ప్రకృతి బాల్యవస్త్రలో నున్నప్పుడును వారు మాకు చాల సాయపడుచుండిరి.

చివరిదినములలో వారు బెజవాడలో నిభాయించ లేకపోయినారు. బెజవాడ వారి నొక్కరిని పోషించ లేకపోయినది. జీవితకై వారు వైజాంరాజ్యము లోని బొలారము గ్రామమునకు చేరిరి. అక్కడనే వారు చివరిదినములను గడిపిరి. వారు 2-12-37 తేదీన పరమపదించిరి. వారికొక కుమార్తెయు, ఒక మనమడును గలరు. వారి కుటుంబమునకు మాసానుభూతి. వారియాత్మకు శాంతి కలుగవలయునని భగవానుని ప్రార్థించుచున్నాము.

## కి॥ శే॥ డా॥ అన్నపూర్ణమ్మగారు, ఎఫ్. డి.



కి॥ శే॥ డా॥ శ్రీమతి అన్నపూర్ణమ్మగారు ఎన్. డి. స్కూలు ఫై నలువ్యాసై, ట్రీయినింగ్ అయి గవర్న మెంటు స్త్రీల ట్రీయినింగు స్కూలులో ఉపాధ్యాయినిగా పనిచేయుచుండెను. ఆమె మా శిబిరము లలో శి సంవత్సరములు వరుసగా పాఠశాల వైద్యమును తరిబియతు పొంది డాక్టరు పట్టమును బొందెను. స్త్రీలలో మొదటితూరి 'పాఠశాల ధర్మవేది' బిరుదును సంపాదించుట కామె మొదటిది. ఆమెకు ఆ వైద్యమునందు అమితముగు ప్రజ్ఞ యుండెడిది. ఆమె యెప్పటికైనను పాఠశాల వైద్యమునకు అమితముగా సాయపడగలదని ఆశించితిమి.

పెదపాలెములో మేము సౌరయాగము చేసినపు డామె అక్కడి స్త్రీలకు సూర్యనమస్కారములను నేర్పెను. 2, శి బిరములలోని విద్యార్థుల కామె శారీరశాస్త్రము బోధించెను.

దురదృష్టవశమున వంశపారంపర్యముగు నాడీవ్యాధి కామె గురియయ్యెను. ఆమె తోడబుట్టినవారిద్దరును అకాలమృత్యువు వాతబడిరి.

అమెకు సియూటికా (Sciatica) అను వ్యాధి గలిగెను. పాఠశాల వైద్యము చేసితిమి. పాఠశాల మిదనుండి లేవలేనిమనిషి, లేచి తిరుగగలిగెను. నేను చెప్పిచూచితిని. ఇంకా కొంత కాలము ఓర్పుకొని ఆమె పాఠశాల వైద్యముచేసి యుండిన యెడల ఆమెకు పరిపూర్ణారోగ్యముకలిగెడిది. వెంటనే పాఠశాలలో చేరి బోధనసాగింపవలయునని ఆమె ఆశించెను. పద్దనుచున్నను స్కూలులో పాఠశాలించి నిలుచుండి పాఠములనుబోధింపసాగెను. రోగము తిరుగబెట్టినది.

తిరిగి పాఠశాల వైద్యము చేయుమని బలవంతము చేసితిమి. పాఠశాల వైద్యముచేసిన చాల ఆలస్యముగుననియ, ఆంగ్లవైద్యముచేసిన యింకను త్వరగా రోగనివారణ మగుననియు ఆమె ఆశపడెను. మామాటలు వినలేదు. ఒకవైద్యము నుండి యింకొక వైద్యమునకు మారుచుండెను. రోగము నానాటికి ప్రబలమై ఆమెను మింగి వేసినది. 5-12-37 తేదీన ఆమె పరలోకగతురాలైనది. ఆమె ఆత్మకు పరమేశ్వరుడు శాంతి ప్రసాదించుగాకయని కోరెదము.

ఎవరి కెంత శాస్త్రము వచ్చినను, తాము అనుభవము చేయలేని యెడల వారి శాస్త్రము వలన యిసుమంతయు లాభము లేదను విషయము యీవిషాద వృత్తాంతమువలన మనము గ్రహింపవలసి యున్నది. జీవితములో అనేకులు ప్రాణమున తప్ప యితర విషయములయందు దెక్కువ శ్రద్ధను చూపుదురు. వారికెల్ల ఆమెమృతి గుణపాఠమగునుగాక!

# ప్రకృతి చికిత్స - అమ్మవారు

వి. దొండా సాహెబుగారు.

అమ్మవారు (Small - Pox)ని గురించి క్లుప్తముగ విమర్శింతము. అమ్మవారు కూడ అంటువ్యాధి యనియు అది పురుగులవలన సంభవించుచున్నదనియు, ఒకసారి పసిబిడ్డలకు టీకాలువేసిన వారి కెప్పటికి నదినంభవించదనియు ఆరోగ్యశాఖవారు గామగామము, పల్లెపల్లె, వీధి వీధి తిరిగి తిరిగి బలవంతముగ, నిర్బంధముగ బిడ్డలకు, పసిబిడ్డలకు టీకాలువేయుచున్నారు. ఇట్లు టీకాలు పోడిచినను బిడ్డలు విషాదికి గురియగుటలేదా? బాధపడుటలేదా? అపాయము, ప్రాణాపాయము, పొందుటలేదా? కొందఱు మరణించుటలేదా? ఇట్లు టీకాలువేయుచున్నను, మరూచి అప్పుడప్పుడు ఉద్భవించుచున్నది; వ్యాపించుచున్నది; ప్రబలుచున్నది; తీవ్రహాపము పొందుచున్నది. టీకాలువేసిన బిడ్డలు, పసిబిడ్డలు దానికి ఎరయగుచున్నారు. కొందఱు తటాలుననో, త్వరగానో, దీర్ఘకాలముననో మరణించుచున్నారు రని టీకాలువేసిన యువకులు పెద్దలు కూడ దానికెరయైకొందఱు మరణించుచున్నారు. అమ్మవారు సంభవించిన కాలములో కూడ పసిబిడ్డలకు, బిడ్డలకు, యువకులకు, పెద్దలకు టీకాలు వేయుచున్నారు. టీకాలువేసినను వారు దానికి ఎరయై అపాయము పొందుటలేదా? మరణించుటలేదా? టీకాలువేసిన అంతరించుచున్నదా? కొన్ని వేళలలో ఇంకను విజృంభించి అనేకులను తన పొట్టను పెట్టుకొనుచున్నది. కాన టీకాలవలన మేలున్నదా? ప్రయోజనమున్నదా? వ్యర్థముకాదా? వృధాకాదా? టీకాలు మేలుకు బదులుగ చాల కీడుచేయుచున్నవి. టీకాలవలననే మన హిందూ దేశములో బిడ్డలు అనేకులు మరణించుచున్నారని నాఅభిప్రాయము. దీనివలననే

ఇతర దేశములలోకంటె మనదేశములో పసిబిడ్డల మరణసంఖ్యజాస్తి ఎందువలననన మన దేశములో టీకాలు నిర్బంధముగ వేయుచున్నారు. ఇతర దేశములలో నిర్బంధములేదు. ఆందోళనముచే అట్టి నిర్బంధమును పోగొట్టిరి. మన హిందూ దేశములో అట్టి ఆందోళనములేదు. నిర్బంధమున్నది. కాన ఇతర దేశములలో కంటె మన దేశములో వారి మరణసంఖ్య హెచ్చు. టీకాలు వేయగానే పసిబిడ్డలకు జ్వరమంకురించుచున్నది. అన్నిరోగములకంటె జ్వరము చాల అపాయమైనదని మనము గ్రహించితిమి. పసిబిడ్డలు జ్వరముచే చాల అపాయము, ప్రాణాపాయము, పొందుచున్నారు. అనేకులు త్వరలోనో, శీఘ్రకాలములోనో మరణించుచున్నారు. ఎందువలన? వారి ఆరోగ్యము అల్పము. కాన వారికి జ్వరమంకురించిన త్వరలో ప్రాణాపాయము పొందుచున్నారు. కొందఱు తటాలుననో శీఘ్రకాలమునో మరణించుచున్నారు. కాన టీకాలువేసిన జ్వరమంకురించిన అది చెడ్డదికాదా? చెడ్డచిహ్నముకాదా? కాన టీకాల బాగైక్కడిది? ఇట్లు టీకాలువేయగానే జ్వరమంకురించి అపాయము పొంది అనేకమంది బిడ్డలును మరణించుచున్నారు. తత్కారణముగ కొందరుతల్లిసంజూరులు టీకాలను నిరోధించి శిశువాపతులగుచున్నారు. కొందఱు దండనకుభయపడి నిరోధించుటనుమానుకొనుచున్నారు. అందుచే టీకాలు మానుకొనుట శ్రేష్టముకాదా? టీకాల ఔషధమును (Serum) అమ్మవారు కలిగిన వారి పుష్టనుండి తయారుచేయుచున్నారని వినుచున్నాము. అట్లయిన, వారి ఆరోగ్యసూత్రముల ప్రకారము అంటువ్యాధికాదా? కాన దాని మేలెక్కడ?

ప్రయోజనమెక్కడ? కీడేకదా? మేలెక్కడ? టీకాలు మానుట శ్రేయస్కరముకాదా?

మనుచిక్కూడ ముఖ్యముగ ఆహారదోషమే కారణము. ఎటులన, బిడ్డలు కొంతకాలమువఱకు జ్వరముచే బాధపడక అమ్మవారికి ఎరయగుట లేదు. జ్వరమునకు ముఖ్యముగ ఆహారమే, లేక, ఆహారదోషమే కారణమని మనము గ్రహించితిమి. కాన ఆహారము మానిన, తగ్గించిన అది మానదా? తగ్గదా? “సూక్ష్మములో మోక్షమున్న”దన్నట్లు లంఖనముపరమాషధముకదా. కాన టీకాలెందుకు? ఇందుకు కొన్ని నిదర్శనములును ఉదాహరించెదను. 1934 సం॥ మార్చి మాసములో మా గ్రామమున అమ్మవారు అంకురించెను. అనేకమంది బిడ్డలు దానికి గురియైరి. కొందఱు మరణించిరి. నాకు ఇద్దరుకొమార్తెలు. పెద్దబిడ్డవయస్సు 8 సంవత్సరములు. చిన్నబిడ్డవయస్సు అప్పుడు 1½ వత్సరము. మొదట పెద్దబిడ్డ దానికి గురియాయెను. సుమారు 2 దినములు జ్వరపడినది. ఆబిడ్డ ఉపవాసము చేసెను. జ్వరము అదృశ్యమాయెను. తర్వాత అమ్మవారు ఆ బిడ్డ ఒడలంతయు పోసెను. జ్వరము అదృశ్యము కాగానే ఆ బిడ్డ మామూలుగ ఆటలాడజొచ్చెను. వాతపదార్థములు పెట్టలేదు. సాధారణ ఆహారమును స్వీకరించుచుండెను. అమ్మవారుకూడ మూడు నాలుగు దినములలో అదృశ్యమాయెను. కొంతకాలమునకు చిన్నబిడ్డకు కూడ తటస్థించెను. మొదట జ్వరమునకు గురియాయెను. జ్వరకాలములో ఆ బిడ్డకు పాలుగాని మరి యేదియు ఇవ్వలేదు. త్వరలో జ్వర మంతరించెను. తర్వాత అమ్మవారు దేహమంతయు సంభవించెను. అమ్మవారు కూడ త్వరలో అదృశ్యమాయెను. మఱి కొంతకాలమునకు నా సోదరుని కుమారునికి

కూడ తటస్థించెను. అతని వయస్సు 18 వత్సరములు. జ్వరకాలములో ఉపవాసము చేసెను. జ్వర మంతరించెను. తర్వాత ఒడలంతయు అమ్మవారు పోసెను. అదియు కూడ త్వరలో అంతరించెను. సుమారు ఒక వత్సరముకిందట అమ్మవారు మా ప్రాంతమున తటస్థించెను. అనేకమంది బిడ్డలు ఎరయైరి. నా ఇద్దరు కుమార్తెలు 1½ వత్సరము వయస్సుగల కుమారుడు విమోచికి గురియైరి. మొదట జ్వరము తటస్థించెను. జ్వరకాలములో ఏయియు వారు పుచ్చుకొనలేదు. త్వరలో జ్వరమంతరించెను. తర్వాత శరీరమంతయు అమ్మవారు పోసెను. అదియు కూడ త్వరలో అంతరించెను. కాన అమ్మవారికి కూడ ఆహారమే లేక ఆహారదోషమే ముఖ్య కారణమని తోచుచున్నది. ఆ వ్యాధికికూడ లంఖనమే పరమాషధము. అట్లు చేయక పలుమాఱు ఔషధములు ఆహార మొసంగిన వ్యాధిరెట్టింపై మరణము కలుగవచ్చును. అట్లు అనేకులు మరణించుట మనము అనుదినము చూచుచున్నాము; గమనించుచున్నాము.

ఆహారదోషమునకు వాతావరణదోషముతోడపడి ఇట్టి అంటువ్యాధులు (epidemics) అప్పుడప్పుడు అంకురించుచున్నవి. వ్యాపించుచున్నవి. ప్రజలుచున్నవి. తీవ్రరూపము పొందుచున్నవి. అనేకులు గురియగుచున్నారు. అపాయము, ప్రాణాపాయము, పొందుచున్నారు. కొందఱు మరణించుచున్నారు. కొన్నికాలములలో త్వరలోనే దీర్ఘకాలమునో అంతరించుచున్నవి. కలరా న్లేగుకూడ ఇట్లు అప్పుడప్పుడు శటస్థించుచున్నవి. కొన్ని జ్వరములు కూడ ఇట్లు అప్పుడప్పుడు సంభవించుచున్నవి. వ్యాపించుచున్నవి. ప్రజలుచున్నవి. తీవ్రరూపము పొందుచున్నవి. అనేకులు ఎరయై బాధపడి అపాయము

ప్రాణాపాయమును పొందుచున్నారు. కొందఱు తటాలుననో, అల్పకాలముననో మరణించుచున్నారు. ఇట్లు జ్వరములు సంభవించుటలేదా? ఇట్లు సంభవించిన జ్వరములు కూడ అంటు వ్యాధులేనా? కలరా స్ట్రేగు విషూచివలె (epidemics) అంటువ్యాధులు కావా?

టీకాల వలనను ఇనాక్యులేషన్ వలనను కలరా స్ట్రేగు అమృతవారు అంతరించుచున్నవని కొందఱు రోగులు బాగుపడుచున్నారని సందేహపడవచ్చును. 'టీకాలు' ఇనాక్యులేషను కనిపెట్టకమునుపు ఇట్టి వ్యాధులు అప్పుడప్పుడు తటస్థించుటలేదా? వ్యాపించుటలేదా? ప్రబలుటలేదా? తీవ్రరూపము పొందుటలేదా? అనేకులు మరణించుటలేదా? కొంతకాలములో త్వరలో అంతరించుచుండుటలేదా? కొందఱు రోగులు బాగుపడుటలేదా? ఇట్టి ఔషధములవలన బొత్తిగ ఆవ్యాధులు అదృశ్యమైనవా? ప్రబలుటలేదా? తీవ్రరూపము పొందుటలేదా? అనేకులు గురియై ప్రాణాపాయము పొందుటలేదా? కొందఱు తటాలుననో, త్వరలోనో మరణించుటలేదా? కాన వాని మేలెక్కడ? బాగెక్కడ?

టీకాలవలన బిడ్డలు జ్వరములకు గురియగుచు

న్నారు. కొందఱు ప్రాణాపాయమును పొందుచున్నారు. కొందఱు మరణించుచున్నారు. ఇకను టీకాలు అనేక ఇతర వ్యాధులకు కారణమగుచున్నవి. కాన టీకాలు చెడ్డవికావా? కాన దానిని మానుట శ్రేయస్కరముకాదా? ఇనాక్యులేషన్ వలన కొందఱు జ్వరమునకుగురియై వాంతి భేదలలో వాని చిహ్నములో పొందుచున్నారు. ఇట్లు సంభవించిన కలరాయని సందేహపడరా? ఔషధములు ఆహారము పలుమారు రోగులకివ్వరా? అపాయమును పొందరా? మరణించరా? ఇట్లు సంభవించుట మనము కనులార చూచుచున్నాము. చెవులార వినుచున్నాము. గమనించుచున్నాము. కాన ఇనాక్యులేషన్ చెడ్డదికాదా? హానికరమైనదికాదా? ప్రాణాపాయకరమైనదికాదా? ఇనాక్యులేషన్ అనేకరస, గంధక, పాపాణాదులచే తయారు చేయబడుచున్నది. ఇట్టి పాపాణాదులు హానికరమైనవి. ఇట్టి ఔషధములు జీర్ణకోశమును, సరములను, రక్తమును, హృదయమును, శ్వాసకోశములను పాడుచేయుచున్నది. నాశనముచేయుచున్నవి. కాన ఇట్టి ఔషధములను ఖండించుట, నిరోధించుట, బహిష్కరించుట మనవిధి. తగు ఆందోళనముచేసి నిర్మూలించుట మన కర్తవ్యము.

## గృంథాలయ సర్వస్వము

ఆంధ్రదేశ గృంథాలయము తరపున ప్రతినెల ప్రచురింపబడు సచిత్ర మాసపత్రిక. సంఘ సభ్యులకు సభ్యత్వపు చందాతో రు 3-0-0 లు.

మేనేజరు :

గృంథాలయసర్వస్వము, బెజవాడ.

## విజయ

సచిత్ర హాస్యరస విజ్ఞాన మాసపత్రిక సంవత్సరపు చందా రు 1—0—0.

మేనేజరు :

విజయ, విజయనగరము.

# అపద్యదోషముయొక్క ఫలితము

మా గ్రామములో ఒక మసీదు బోద కాలు వున్నది. బోద కాలు తిగ్గుటకొరకు సంవత్సరము నుండి అపకృతాకాశరము చేయుచు తొట్టిన్నాన ములు చేయుచుండెడివాడు కొబ్బరికాయలు, వేరు శనగ గోధుమలు, అరటిపండ్లు వగైరా తిను చుండెడివాడు, ఆహారముమాత్రము మితిమీరి తినుచుండెడివాడు బోద కాలు నాపు కొంతసగ్గినది. ఆహారము తక్కువగా తీసుకొనుచు అనేకసార్లు నేను చెప్పినను వినిలేదు. మరిన్ని యీయధ్యయ పక్వారము తివవలెనని భాగింతికూడా కలిగినది. ది 15 మార్చి 37 తేదీని ఒక్కసారి వుప్పు కార ములు తీవ్రముగా వేసిన కూరగాయలు మసాలా లతో కూడిన పిండివంటలు మితిమీరి తినుట ప్రారంభించినాడు. పకోడీలు, ఆవడలు మొదల యినవన్ని తినుట ప్రారంభించినాడు. ఇవ్వుము వచ్చిన కూరగాయలతో భోజనము తీసుకొ నుచు అపకృతాకాశరము పూర్తిగా విన రించినాడు. 17 తారీఖునాటికి తీవ్రమైన జ్వరము ప్రారంభయిచునది. జ్వరముతోపాటు వెంటనే ఉచ్చాస నిశ్వాసములు బంధింపబడినవి. కష్టము మీద గాలి పీల్చుకొనెనుచు. విరేచనము పూర్తిగా బంధించినది. కడుపులో తాపము పొడిదగ్గు ప్రారంభమైనవి. ఒక్క రోజులోనే యిన్ని లక్షణములు ప్రారంభమైనవి. రెండు రోజులు గతించినతర్వాత నాకు వర్తమానము చేసినాడు. నేను వెళ్లి చూచుసరికి కడుపు బిగును

కొనిపోయి విరేచనము కాకపోవుటవల్ల బాధ పడతూవున్నాడు. అట్టిస్థితిలో నన్ను సలహా అడిగినాడు. హృదయ వేగము చాలా తీవ్రముగా నున్నది విరేచనము అయి, యెడల బాధ శమించు నేమోయని ఎసేమా చేయించితిని. కడుపులోని కెక్కించిననీరు తిరిగి పోలేదు. కడుపుబాధ మరింత హెచ్చినది. పొత్తి పుట్టెని నెమ్మదిగా గుద్దిం చగా కొంతనే టికి పట్టి నీరుమాత్రము బైటికి వచ్చినది. తొట్టితో కూర్చుండ బట్టెయడల బాధ శాంతించునేమోయని ఆలోచించితిని గాని రోగి బంధువుల అభ్యంతరము వలన నా వుద్దేశ్యము నెరవేరినదికాదు. పూర్తిగా పక్వతి చికిత్స తెలియక పోవుటచేతను తెలిసీ తెలియని చికిత్స చేసిన యేమిజరుగునో మును భయించుచేసెనుచికిత్స చేయలేకపోతిమి. 19 వ తేదీనాటికి తెల్లవారగల్గ 4 గంటలకు రోగి ప్రాణములు విడిచినాడు నేను వెంటనే పక్వతి పత్రికకు తెలియపర్చవలెనని ఆలోచించితిని కాని రోగియొక్క ఆహారమును గూర్చి పూర్తిగా తెలుసుకొనవలెను అభిప్రాయముచేత వెంటనే తమకు తెలియపర్చలేదు. అపకృతాకాశరులయొక్క క్షేమముకొరకు దీనిని వాగ్ని సమకు పంపించుకొన్నాను.

ఇట్లు,

క ర్పి చి త య్య,

కొ మ రి సా లం,

తూర్పు గోదావరిజిల్లా.

## ది వ్యజ్ఞాన దీపిక

శ్రీ ఆభివృద్ధికిని, సంఘాభివృద్ధికిని

ఇహపరసాధనమునకును కావలసిన ఉపాయములబోధించు మాసపత్రిక. సంవత్సర చందా రు 1 మాత్రము.

మేనేజరు, ది వ్యజ్ఞానదీపిక అఫీసు,

వసంతా ఇన్ స్టిట్యూటు, ఆడయూరు.

# వ్యాధిచరిత్రలు

శ్రీమతి రామినేని రాజమ్మగారు

కాలికాణ్డేర్లము - అందువలన కలిగిన మలకోశ  
దోషములు - ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యమును నారోగ్యక్తి ననున  
రించి పోతిననుజుడును నారోగ్యమును పొందు  
టకై పయత్నింపవలయును అట్టి ఆరోగ్యమును  
యెవరు పొందజాలరో అట్టి మానవులు సంఘము  
నకు ఉపరింపక పోవుటయేగాక తమకు తామే  
పనికిరారు. పూర్వజన్మ ముష్కృతముననో లేక  
ఆరోగ్యసూక్తిములను పాటించకనో, అనా  
రోగ్యము సంభవింపవచ్చును. అట్టి అనారోగ్యము  
సంపాప్తమైనపుడు త్వరితగతినీ చికిత్సనంది  
ఆరోగ్యభాగ్యము నందవలసిన బాధ్యత మానవు  
లకుకలదు. అటులనే నేను దుస్సహబాధాపీడితు  
రాలనై జీవితముపై విముఖుని సహితము కలిగిన  
దానినై భగవదనుగ్రహమున చికిత్సావిధాన  
ములలోకెల్ల అంగీకరణమైన ప్రకృతిచికిత్సా  
విధానమున నారోగ్యమును పొందితిని. అట్టి  
నా అనుభవమును నా సోదరిలోకమునకు విన్న  
వించుకొనెదను. సావధానచిత్తులరై తత్వవిధా  
నము అవగతమొనరించుకొనసార్ధన.

నేను 1932 సం॥ అవతారపురుషుడును బీదలపాలిటి  
కల్పతరువునగు మహాత్మాగాంధీజీ సత్యాగ్రహ  
శంఖారావము వీనులసోకినంత నేవులకితగాత్రినై  
కార్యరంగమున కురికి విదేశవస్తు బహిష్కరణ,  
మద్యపాననిషేధ నిమిత్తమై పికిటింగు జరుపగా  
ప్రభుత్వమువారిచే అరెస్టుకాబడి విచారణానం  
తరము 1 సంవత్సరము కఠిన కారాగారవాస  
నిమిత్తము రాయవేలూరునకు పంపబడితిని. తత్  
కఠిన కారాగార వాసకష్ట పరివరలో రక్షవీరే  
చనములు నన్నలనట జేందింపజేసినవి. ఇంతలో

కన్ననూగు జైలుకు నన్నుమార్చిరి అప్పుడు  
యేవియో కొన్ని బేషధములు యింజక్షనులవల్ల  
ఉపశాంతి కలిగినదేగాని నాటనుండియు మల  
బద్ధమేర్పడి సాధకములవల్ల తప్ప కాలవిరేచన  
మయ్యెడిదిగాదు. చల్లని నీరు త్రాగినను వేర్  
వులు మండెడివి. పొట్టమీద చేయకూడా వేసు  
కొని వీలులేనంతటి బాధకరముగా నుండెడిది.  
కుడివై పురోమ్మునరములు యెప్పుడును లాగుచు  
బాధగా నుండుట తటస్థమైనది. నేను  
కొంతమంది వైద్యులతో సంప్రదించి  
నా శరీరస్థితిని విన్నవించగా వారు షరీక్షజేసి  
ఊపిరితిత్తులు చెడినవినియు యిమ్మది క్షయకు  
ప్రధాన సోపానమనియు చెప్పిరి. తదనుకూల  
ముగా తగుచుగా దగ్గురా మొదలిడెను. నా శరీ  
రము నాటినండియు క్షీణించుట మొదలిడినది.  
జైలుకుపోవు పూర్వము నా శరీరముయొక్క  
బరువు 95 పౌనులుగానున్నది, 60 పౌనులకు  
క్షీణించినది. కొంతమంది అల్లోపతి వైద్యులు  
కోడిగుడ్డు పుచ్చుకొన్న బేషధ మొనంగెద  
మని వాక్రుచ్చిరి. కాని నాఅంతరాశ్చ "అహింసా  
పరమో ధర్మః" యను నారోగ్యక్తి ననున  
రించి శరీరదుష్కృతై నను అంగీకరించినదిగాని అట్టి  
భూణమాత్యాతాత్వము సంగీకరించలేదు. తదుపరి  
హోమోపతి ఘుటికలువాడితిని. ఆయుర్వేదావ  
ధములు సహితము వాడితినిగాని అవి నావట్ల నీరు  
పయోగములై పరిధవిల్లినవి. దినక్రియముగా నా  
శరీరము శుష్కించుట మొదలిడినది. 1937 సం॥  
జనవరు 8 వ తేదీన నేను కపిలేశ్వరపురంపోయి  
నా సోదరిమణియగు తాతినేని శివకాంతమ్మగారి  
దర్శనమొనరించుకొని నా శరీరదుస్థితిని విన్నప  
మొనరించుకొంటిని. వారు సావధానముగా నాల



కించి పరిశీలించి తా ననుసరించుచున్న ప చికిత్సవలన నాకు శరీరారోగ్యమొదపునని నుడి విరి. అందులకు నేనొడంబడి చికిత్సకు ఉపక్రమించి తిని. నాకు సంభవించినది కాలిక అజీర్తియగుటం జేసి సప్తవాసరములు కఠినోపవాస మొనరింప నాజ్ఞయిచ్చి తదనుజ్ఞానుసారముగా నుపవాస దీక్షలోనుంచి, ఎనిమూడేయుట వేడినీరు త్రాగించి కక్కించుట నీలంరంగులో యొడించిన కొబ్బరి నూనెతో పొత్తికడుపు వెన్న మర్దనచేయుట, పుదయాస్తమానములందు పూదారంగులో యెండిన వర్ణోదకము పుచ్చుకొనుటతో వారము దినములు గడిచినవి. మధ్య మధ్య నిమగ్నసము నారింజరసము కొద్ది కొద్ది పరిమాణముతో యిచ్చెడివారు ద్రోవాహారము లొసంగుటతో పాలు తొట్టిస్తానము ప్రారంభించిరి. 10 నిమిష ములు కటిస్తానము 10 నిమిషములు లింగ స్నానము చొప్పున మొదలిడిరి.

ఆదిత్యపేటికాస్తానము ఉదయము ఎనిమిది గంటలు మొదలు 20 నిమిషములవరకు చేయించెడి వారు. ఈ స్నానసందర్భమున కాళ్ళకు తేనెరంగును, పొత్తికడుపునకు ఆకుపచ్చయు గుండెకు శిరస్సుకు నీలమును ఆదిత్యపేటికలో అద్దములు అమర్చబడెడివి. ఇవ్వెధమున ఫలరసములతో పదిపాను దినములు గడచినతరువాత, కొబ్బరి నీరు, యాపిల్, పచ్చిద్రాక్ష, కమలా, అంజూరా మొదలుగాగల ఫలజాతులు వాడెడివారు. ఈ విధమున మానము జరుగునరికి నాదగ్గును సరములపోటును పొట్టమీద రాపిడివలన కలిగెడి బాధయు పూర్తిగ అంతరించినవి. సంపూర్ణారోగ్యము ప్రాప్తించి గృహకృత్యములు నెరవేర్చుకొన గలిగితిని. తుకము పది పానులు హెచ్చినవి. అప్పటినుండి క్షుధాగ్ని బయలుదేరినది. అందు మీద, గోక్షీరము నుపయోగించు

చుంటిమి. క్షుధ మరింత వృద్ధిజెందుటజేసి రాత్రి పూట గాహమురొట్టె పెట్టించిరి. ఈ చికిత్స న మ య ము న వారి స్వగృహమందే నివసించి చికిత్సనంది సంపూర్ణారోగ్యము బడసి మరల స్వగృహోన్ముఖురాలనైతిని. ఇచ్చట పూజనీయులగు మద్గురుపరేవ్యులు కీర్తి శేషులగు రామనేని కోటయార్కునిచే స్థాపింపబడి నానా విధ ఫలపుష్పసంయుతమగు వృక్ష రాజములతో నలరారుచు ప్రకృతి రామణీయకత వెలిబుచ్చుచు లోకస్వర్గమనదగు నొక వుపమసంయుతమగు విజ్ఞాశ్రమమునందు యింకను తొట్టిస్తానాది కృత్యముల నెరవేర్చుచుంటిని. ఇప్పుడు యెటు వంటి బలమైన పదార్థ మేదియెనను జ్ఞప్తమగుటయు, మరింత క్షుధాగ్ని వృద్ధిచెందుటయు తటస్థించుచున్నది. ఇప్పుడు సంపూర్ణారోగ్యము పొంది గృహకృత్యములను నా అంతట నేను నిర్విఘ్నముగా నెరవేర్చుకొన గలుగుచున్నాను. ఇప్పుడు నా బరువు, 85 పౌండులు. నాకు సంపూర్ణారోగ్యము కలుగజేసిన కాంతా రత్నమునకు వున్నత గౌరవమును, ప్రజాదరణయు, ప్రజాహితవర్తనము పరోపకారబుద్ధియు యింకను పెంపొందింపజేయ సర్వేశ్వరునిగూర్చి అనేకవిధముల భక్తి వినమ్రనయి వినతులొనర్చెదను. నవనాగరికతా ప్రపంచమునందు తరచు ప్రజలు అనారోగ్యవంతులయి యుండుట సంభవించుచున్నది. తత్ శాంతినిమిత్తమై రసవిష గంధకాది వస్తుసంయుతమగు కృత్రిమ అల్లోపతి ఆయుర్వేద హోమోపతి విధానములవల్ల ఆరోగ్యమును పొందుచుండిరి. అయ్యవి తత్ కాల శాంతి స్థాపనకు పయోగపడుచుగాని నికరముగా పనిచేయజాలవు. ఒక్కొక్కపరి విషమ పరిస్థితులు సంభవించవచ్చును. అట్టిబాధ లెవ్వియులేక అభ్యాస వశమున యెటువంటి కఠినతరమైన రుగ్మతయై

నను భగవంతునిచేత యివ్వబడిన ప్రకృతి మహా  
షధములగు గాలి, వెలుతురు, నీరు, మట్టి, అహో  
రము వీని సహాయమున నిరభ్యంతరముగా  
పోగొట్టుకొనవచ్చునని మహానుభావులగు గాంధీజీ  
మొదలగు వీరవర్యులు తమ యభిప్రాయ  
మును బొన్నత్యమును ప్రకృతి చికిత్సకు నొసం  
గిరి. కాన అట్టి సులభ సాధనోపాయమువల్ల  
ఆరోగ్యము బడయుటకు నడవకాశములుండ ధన  
వ్యయ మొనరించి తృప్తి లేక యేల ఆ మ

వైద్య విధానములకై పరుగిడవలెను?  
కాన సోరీముణులకు తెల్పునందేజ మేనున  
తమకు గల అనారోగ్యమును ప్రకృతి వైద్య  
లకు తెలియజేసి తైలమర్దన, వర్ణోదక, తొట్టి  
స్నానము మొదలగు సులభ సాధనములవల్ల  
ఆరోగ్యముపొంద ప్రార్థన. మన స్త్రీలోకమునకు  
సామాన్యముగా సంభవించుచున్న శరీరగుగ్ధ  
తలను బొపుటకు యింతకంటె మంచివైద్యము  
లేదని ఘంటాపదముగా చెప్పగలను.

## గ్రంథ విమర్శన

జాగరణ చికిత్స

గ్రంథకర్త:

డా॥ బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు,  
రాజమండ్రి).

8 పేజీలు 0—4—0.

జాగరణ అనగా నిద్రనుఆపి మేల్కొనుట అని  
అర్థము. ఇట్లు చేయుటవలన వ్యాధులు కుదురు  
నని గ్రంథకర్తగారి సిద్ధాంతము.

శరీరారోగ్యమును కాపాడుటకును క్షీణించిన  
నాడీ శక్తులను, బలవత్తరములు చేయుటకును,  
మాలిన్యములను కరిగించి బహిష్కార అనయవ  
ముల ద్వారా వెలువరించుటకును చేయు దేహ  
ప్రకృతియొక్క ధర్మముగు నిద్రను ఆపుటవలన  
అనేక శ్రోత్ర రోగములు సంపాదించునని  
మేము శాస్త్రీయముగ ధృవపరచగలము.

వచ్చుచున్న నిద్రను ఆపుట ప్రకృతి విరుద్ధము.

ప్రకృతి ధర్మములకు వ్యతిరేకముగ నడచుట  
వలననే వ్యాధులు సంపాద్యమగును.

సహజముగ దేహప్రకృతిచే కోరబడు దాహము,  
ఆకలి, నిద్ర అను మూడు ప్రధాన అవసరము  
లను తీర్చుకొన్న వ్యాధివచ్చుట నిశ్చయము.

రుక్మాంగదమహారాజు యేకాదశిరాత్రిజాగ  
రణచే మనస్సును భగవంతునివైపు కేంద్రీకరించి  
భక్తి పారవశ్యము చేయించెనేగాని వచ్చుచున్న  
నిద్రను నిరోధించి రోగులకు చికిత్స చేయించ  
లేదు. ఆయన ఆంబమును, మలములను కరిగిం  
చుటకు ఉపవాసముచేయించిన, యెనిమూకూడ  
ఉపయోగించియుండెడివాడే. మట్టిపట్టీలు, గ్రంథ  
కర్తగారు వివరించిన “నీచస్టుపొజున్” లు  
ఆయన మనోవిధిలో యెచ్చటనులేవు. భక్తి పార  
వశ్యము చెందినపుడు ఆహారము, దాహము,  
నిద్ర, అన్నియు వాటంతటవే బోవును. అపుడు  
నిరోధము చేయుటలేదు.

కాని బలవంతముగ రోగులు ఆంబమును,  
యెనిమూకీకను భ్యానించుచు నిద్రను ఆపిన  
త్వరలోనే పరలోకప్రాప్తి గలుగును.

## జలచికిత్సను బోధించి

ఈ గ్రంథమును 1928 వ.సం॥లో సుప్రసిద్ధాయు ర్వేద వైద్యులునూ ప్రకృతి చికిత్సాభిమాను లునూ అంబాజీపేట వాస్తవ్యులునూభిషగ్రాజవరరు లునూ అగు కొర్లపాటి పీగాస్వామినాయుడు గారిచే ప్రచురింపబడినది. దీనివెల రు 0-8-0 ఈ గ్రంథములో తక్కినవిషయములు బాగుగ నే యున్నవి; కాని ముఖ్యముగా లింగస్నానవిషయ ములో కూనేగారికి కేవలము వ్యతిరేకముగా 13 వ పేజీలో వ్రాయబడియున్నది. దానివి పరిచుటలో స్త్రీలు లింగస్నానము చేయునప్పుడు క్రిందకే తుడువవలెననియూ బల్లవరకే నీళ్లుండ వలెననియూ “స్నానములకేరవరకు తొట్టిపైని అడ్డముగ నొక బల్లవేసి ఆ బల్లక్రింద అంచు మునుగునటుల 50 డిగ్రీలు మొదలు 60 డిగ్రీల వరకు ఉష్ణతముగల నీళ్లుపోసి దినమొలతో నా బల్లపై గూర్చుండి, కాళ్ళను తొట్టికి వెలుపలి భూమిపైగాని పీటపైగానియుంచి మెత్తని ము దుగు బట్టనుగాని తువ్వలునుగాని నీటిలోముంచి ఆ బట్టతో వచ్చునంతటి నీటితో యోనియొక్క వెలుపలి పెదవులనుమాత్రము మృదువుగా పై నుండి క్రిందకు రోగులయొక్క బలమును వయస్సును అనుసరించి 10ని॥ము. 60ని॥వరకు కడుగు చుండవలయును. గాని మోటుతనముగ పైకి క్రిందకు రుద్దరాదు. తొట్టియందుగల నీళ్లుతోనికి పిరుదులు తడిసిన తడియవచ్చును.”

శ్రీ కూనేగారు వ్రాసిన దరిమిలా ప్రతులలో తొట్టిలోవేసిన పైన 3 అంగుళముల నీరుండ వలెననియూ పిరుదులు తడిసిన మంచిదనియూ

వ్రాసియుండుట ఈ పుస్తకములో నుదహరింప బడి యుండలేదు.

(2) తుడుచుటలో క్రిందునుండి పైకిగాని పైనుండి క్రిందకుగాదు. ఏలనగా వారు (Laving) (లేవింగు) అని వ్రాసి యున్నారు. అనగా గుడ్డతో కెరటములు ఏర్పడులాగున నీటిని త్రోయుట అని అర్థము. ఈ క్రియ చేయు నప్పుడు క్రిందనుండి పైకి అగునుగాని పైనుండి క్రిందికి గాదు. గుడ్డనుముంచి ఎంతసేను వచ్చునో అంతటితోనని వ్రాసియున్నారు. ఇట్లు ఏరు వ్రాయుటయేగాక యం. ప్లేటెనుగారు వ్రాసిన జలచికిత్సగ్రంథములో స్పష్టముగా లింగ స్నానవిభాగము లింగాగ్రమునుండి మూలమున కని వ్రాసియున్నారు. కావున పాఠకులు పొర బడకుండుటకుగాను ఈ పాఞ్చరిక వ్రాయ బడినది.

(బా. సుం. గో.)

## సహకారవాచకము

గ్రంథకర్త:

రావుసాహెబు మండ నెంకటలక్ష్మారావు

పంతులుగారు

బరంపురి (గంజాం)

సహకారసంఘములు వాని అవసరము వ్యవసాయాభివృద్ధి రైతుయొక్క అభివృద్ధి సామాన్య కార్యములందు మితవ్యయము ఈ విషయములను గురించి ఈ పుస్తకమునందు వివరింపబడినది. ఇది ప్రతి గ్రామస్థుని జీవితాభివృద్ధికిని చాల సహాయ పడగలదు. ఈ గ్రంథము వెల ఆరు అణాలు మాత్రమే.

శ్రీకూనే మహాత్ముని దివ్యప్రభావము లోకము నందెల్లదిశలవ్యాప్తిగాంచుటకు అతని నిష్కల్మష మగు ఆత్మనిశ్చయమే కారణము. తాననుభవించినమహాదానందమును పరులకు పంచిపెట్టిన వారిలో శ్రీకూనేమహాత్ముడే మొట్టమొదటివాడని చెప్పవచ్చును. అతని సిద్ధాంతములెల్ల సజీవములు. వాని ప్రకారము తీక్రరణశుద్ధిగా సంచరించినవారిలో చెడినవా రొక్కరును లేరు. గాని పద్ధతితెలియక అవ్యక్తముగాచేసిన చికిత్స వల్ల హనిగాంచినవారుకూడా కొందరు లేకపోలేదు. అంతమాత్రముచేత పరమోత్కృష్టమైన కూనేచికిత్స మంచిదిగాదని యెవ్వరును చెప్పసాహసింపరు. అట్లెవ్వరైన జెప్పువారున్నచో వారి కాచికిత్సావిధాన మవగాహనముగా లేదని యెరుంగవలయును.

జలమున స్నానముజేసి వేడిమిని తగ్గించుట; వ్యాయామమువల్ల తిరిగి స్వాభావికమైన వేడిని దేహమునందే గలిగించుకొనుట; భగవన్నిర్మితమైన కందమూల ఫలాదుల నాహారమున కుపయోగించుట; నను నీ మూడే యితని ముఖ్య సూత్రములు. చలన, వేడివల్లనే సృష్టియంతయు మార్పుగాంచుచున్న ట్లూమహాత్ముడు కనిపెట్టి చెప్పియున్నాడు. వాని ప్రభావమును మొదట తనమీద, తరుపరి రోగులమీద ప్రయోగించి చూచి, అనుకూల పరిస్థితులు గలుగుట కనిపెట్టినాడు. తరువాత తన సిద్ధాంతములనెల్ల గ్రంథస్థముజేసి లోకమున కర్పించినాడు. ఆ గ్రంథమిప్పటికి సుమారు 30, 40 భావలలోనికి పరివర్తనమైనది. అతను విధించిన స్నానములలో కటిస్నానము లింగస్నానము నని ద్వివిధములున్నవి. ఈకటిలింగస్నానము లాచరించు

వారిలో సవ్యముగా స్నానము లాచరించగలిగిన వారు చాల కొద్దిమందియే యున్నట్లు మా యనుభవములో గుర్తించి యీక్రింద నుదహరించిన మాపద్ధతినీ తెలియజేయుచున్నాడను.

(1) కటిస్నానమునకు: ఎవనిజానతో వానిజానను మూడుజానలపొడుగు ఒకజాన వెడల్పుగల తువాలగుడ్డ కావలెను. దానిని సుధ్యకు మడత బెట్టి చేతికి చుట్టబెట్టుకొని కటిస్నానమాచరింపవలెను.

(2) చేతికి గుడ్డచుట్టుకొనుపద్ధతి : మడచిన గుడ్డనడ్డముగా బట్టికొని దానిపైని అరచేతినీ బోర్లించి యొకప్రక్క బొటనవేలికి చూపుడువేలికి మధ్యనుబెట్టి నొక్కిపట్టుకోవలెను. తరువాత రెండవప్రక్క చిటికెనవేలు తగ్గనీవేలిపై నుంచినడిమ వేలు అన్నవేలు క్రిందికి పోనిచ్చి ఆకొనను యిదివరలో బొటనవేలితోబట్టియుంచిన కొనతోగల్చి వానినికలిపి అన్నవేలుమీదనుంచి బిగువుగా నడిమివేలు క్రిందికిపోనిచ్చి నొక్కిపట్టుకోవలెను. ఈపట్టు అభ్యాసముమీద చాల సులువుగాను అనుకూలముగాను ఉండును.

(3) కాళ్ల వ్యాధులులేని రోగులు కాలవలో నీటి ప్రవాహమున కెదురుగాగాని, చెఱువులోగాని, నీడగలచోట బొడ్డులోతు నీటిలో దిగి కటిస్నాన మాచరించుట చాల యుత్తమపద్ధతి. శుష్టు, సంజు, కురువులు, పట్లు, మచ్చలు, తామర, మున్నగు చర్మవ్యాధులుగలవారు తొట్టిలోనే స్నాన మాచరించవలయును. స్నానమాచరించు సపుడు దేహమునకు యెండ తగలరాదు.

(4) దేహతత్త్వమునుబట్టి 2, 3, 10 నిమిషముల వరకు కటిస్నాన మాచరింపవచ్చును. కొన్ని పరి

స్థితులలో 10 నిమిషములు, కొన్ని ఉద్భృతవ్యాధులకు 15, 20 నిమిషాలు కూడా కటిలింగ స్నానములు చేయవలసి యుండును.

(5) పైపద్ధతిగా చేతి చుట్టబడిన గుడ్డతో నాభికి క్రిందిభాగమున అడ్డముగా నీటిని రాపాడించవలెనుగాని పొత్తికడుపునకు గట్టి రాపిడి తగులనీయరాదు. నీటిచలనము మాత్రము చక్కగా తగిలిన చాలును. పైగా అది యెంత నెమ్మదిగాతగిలిన నంతమేలు గలుగును.

(6) గడియారము లేనివారు స్నానము సరి పోయినదని తెలిసికొనుటకు మార్గములు: 1 కండ్లు చల్లబడుట, 2 మెడలు చల్లబడుట, 3 ఊపిరి చల్లబడుట. 4 మాత్రీవిసర్జనముగుట, 5 అపానవాయువులగుట మున్నగు నే లక్షణము లగవడినను ఆ దభాకు స్నానము సరిపోయినదని తలంచవలెను.

(7) నైష్ఠికులు మొదట నాలుగైదు నిమిషములు శిరస్నాన మాచరించి ఆచెమ్మ బాగుగా తుడుచుకొని తదుపరి కటిస్నాన మాచరించవలెనుగాని కటిస్నానానంతరము దేహభాగము లెన్నియు నూతనముగా తడువరాదు. అట్లు కటి స్నానానంతరము శిరస్నానముగాని కంఠస్నానముగాని చేసినచో స్నానఫలితము సున్నయగుటయేగాక కొన్నితత్త్వముల కపకారముగూడ జరుగుట గలదు. కావున రోగు లీ విషయములో శ్రద్ధబాను టొప్పను.

(8) భోజనానంతర మెన్నడును యే స్నానమును గూడ చేయరాదు. తిండి తినినవెంటనే స్నాన మాచరించినచో ఆ తిన్నవదార్థ మరుగక వెంటనే క్రింది ప్రేగులలోనికి త్రోయబడి వర్ధిల్లె పోవును. కాబట్టి యే స్నానమైనను భోజనా త్సర్వమే యాచరింపనొప్పును, గాని భోజనా

నంతర మెన్నడును చేయజనదు. ఉపవాసమున్న నాడు నియమితస్నానములకంటె హెచ్చుగా స్నానము లాచరించి హెచ్చుఫలిత మార్జింపవచ్చును.

(9) నైష్ఠికులు ఉదయము కటిస్నాన మొనర్చి తదుపరి వేడికొఱకై నడచుట, పరుగెత్తుట ఆసనములు వేయుట, పనిచేయుట, సూర్యసమస్కారము లాచరించుట, మున్నగు పరిశ్రమ లేవి యైన యాచరించి మరల 10 గంటలపొద్దెక్కిన మీదట శిరస్నానముచేసి తమ విద్యుక్తనిత్య కర్మానుష్ఠాన మొనర్చుకొని భోజనము చేయవచ్చును. అప్పుడు వేడియెక్కుటకు కృషిచేయవలసినపని యంతగా నుండదు. గాని స్నానానంతర మొకయరగంటతాళి భోజన మొనర్చుచుండవలెను.

(10) కటిస్నానము చేసినవెంటనే పొడివస్త్రధారలై బొడ్డు క్రింగ భాగమునకు వేడిగలుగుటకై స్నానగుడ్డగాని కంబళిగుడ్డగాని లేదా అంగవస్త్రముగాని వాతరోగులు చుట్టుకొనుట చాల మంచిది. తొట్టిలో స్నాన మాచరించిన వారు తొట్టిలో తడిసినభాగము తప్ప యితరంపయవములను వేనిని తిరుగ వెంటనే తుడువరాదు. స్నానానంతరము వేడి యెక్కించుకొనుటకై వ్యాయామప్రయత్న మే మొదట చేయవలెను. బాగుగా వేడియెక్కునిది భోజన మాచరింపరాదు. స్నానము చేసినవెంటనే యాహార స్వీకార మొనర్చినచో నది సరిగా జీర్ణముగాక అజీర్ణము చేయును.

(11) కొపీనధారియై స్నానము చేయవలెనుగాని దినమొలతో కాల్యలోగాని చెరువులోగాని నదిలోగాని యెన్నడును స్నానము చేయరాదు. స్నానతత్త్వమెరిగి ఆచరించిన స్నానమువల్ల

జ్వరాదిరోగములు బహు త్వరలో తగ్గిపోవును. జలచికిత్స నాచరించువారికి నిష్కళంకమైన ధైర్య ముండవలెననెడి యంశమును మరచి పోరాదు.

(12) చన్నీటి స్నానములవల్ల తగ్గిపోయినవేడిని, తిరుగ వ్యాయామము వల్లనేగాక, నీటి యావిరి వల్లను, సూర్యాతపమువల్లనుగూడ పొంద వచ్చును. పై త్వరోగులు యెండలో చావపటిచి దానిపై నొకపొర వేపమండలుపజేచి, ఆపైన వెల్లకలవరుండి పైన తిరుగ వేపాకుపజేచి ఆపైన తడిపిన దుప్పటిపజేచి, దానిమీద కంబళిగప్పి చెమట గలుగువరకు నుండినచో నెట్టి చర్మ వ్యాధులైనను త్వరలో తగ్గిపోవును. వారమున కొకసారి యీ యావిరిపట్టి చెమటతీసిన జాలును. మేహరోగులు పైరీతిగా అరటిమొవ్వులు పజేచి ఆవిరిపట్టట శ్రేష్ఠము. వాతరోగులకు నీటి యావిరి పట్టవలెను. ఏ యావిరియైనను అమితముగా పట్టచుండరాదు. మితముగా నుండవలెను. అరటిఆకుఆవిరి పట్టినచో కండ్ల మంటలు, ఏకారము, తిమ్మెర్లు కడుపులో మంట ఆయాసము మున్నగు దుర్లక్షణములెల్ల త్వరలో తగ్గిపోయి సౌఖ్య మబ్బును. ఏయావిరి యైనను భోజనమైన నాలుగైదు గంటల తరువాత పట్టవలెను గాని కోశములో ఆహారమున్న సమయమునం దెన్నడును ఆవిరి పట్టరాదు. స్నానము చేయరాదు. ఆవిరిపట్టిన వెంటనే ఒక్క నిమిషములో దేహముమీది చెమట నొకటిరెండు చెంబుల చన్నీటిలోకడిగి పొడి వస్త్రముతో తుడుచుకొని పొడిబట్టలుగట్టికొనవలెను, గాని స్నానముచేయకుండా వుండనూరాదు. హెచ్చుకాలము స్నానము చేయనూరాదు. ఆవిరి పట్టినతరువాత నొకగంటతాళి

కటిస్నానముగాని లింగస్నానముగాని చేసినచో చాల మేలుగలుగును.

(13) కటిస్నానమునకంటె లింగస్నాన మనేక రెట్లు హెచ్చుఫలిత మొనంగును. ఆ స్నానము తొట్టిలోనే చేయుటావ్వను. మానవుని నేర్పెల్ల నా స్నానాచరణలోనేగలదు. బాగుగా అనుభవ నీయులద్వారా ఆ స్నానవిధాన మెరింగి యాచరించినచో నది చేసెడిమేలు అపారమని చెప్పక తప్పదు. కోశగతమైన వ్యాధులను బాగుచేయుటలో నది చాల విలువగల మేలుగలుగ జేయును. వ్యాయామాదినియములెల్ల కటిస్నానమునకు వలెనే పాలించవలెను.

(14) స్నానాచరణలేని వధ్యవిధాన మర్థఫలిత మొనంగునేగాని, పూర్ణ ఫల మొనంగజాలదు. శీతోష్ణములయొక్క మార్పులవల్లనే రుగ్మత లంతరించిపోయి యారోగ్య మబ్బునని కూనే సిద్ధాంతము. కావున చన్నీటివలన గలిగిన చలవ, వ్యాయామమువల్లను ఆవిరిలోగలిగినవేడి చన్నీటి స్నానమువల్లను శమించినచో నారోగ్యమబ్బుట కాటంక మేమిగలదు ?

(15) బాత్రిగా నీరసించి పోయిన రోగులకు మట్టిపట్టీలుగూడ స్నానఫలిత మొనంగజాలి యుండును. వ్యాయామము చేయని రోగులకు స్నానానంతరము దుప్పట్లు కంబళ్లుగప్పి వేడిగలిగింపవలెను. పట్టీల కుపకరించుమట్టి ఊలిపోనిదై యుండవలెను. ఊలిపోయిననున్నెచో చర్మము మీద దురదతోగూడిన పొక్కులు లేవవచ్చును. గావున క్రొత్తనీటిలో యేర్పడిన వొండు మన్నే పోశస్త్రము. అట్టిమన్ను సందర్భము గానిచో రెండవపక్షముగా రేగడి మట్టిని నానబెట్టి పట్టీల కుపయోగించుకోవచ్చును. గాని యది తాజా వొండుమట్టితో సమానఫలిత

మొనంగజాలదు. మరి, మూడవ పక్షముగా అంగవస్త్రము మడచి తడిసి పొత్తికడుపు మీద పట్టవలె వేయుట గూడ కొంతమేలు గలుగజేయును.

(16) అమితమైన యష్టతత్వములకు వారమున కొకసారి చన్నిటితో యెసిమాచేయుటవల్ల చాలమేలు గలుగును. పదేపదే యెసిమాలు చేయుటవల్ల దేహములోని జీర్ణకర పదార్థముగు మూలములము (జగురు) కూడా వెలువరించిపోయి మలబద్ధకమేర్పడును. తిరిగి తిరిగి అట్టి వారికి యెసిమా చేయుచుండుట అవసరమై పోవును. గావున ఆహారపు మార్పువల్లనే జీర్ణకర్మ సరిపడి కాలవిరోచనము నిర్బాధకముగా గావలెనేగాని పనిముట్ల సహాయముతోడను సునాముఖి, సాల్తు, ఆముదము, తెగడ, రసభస్మము, కర్పూరము, నేపాళాలు, చెముడుపాలు మున్నగు విషవస్తువుల కోతవల్లను, పైత్యోద్యోకమువల్లను గలుగు విరోచన మెంతమాత్రము సౌఖ్య విడజాలదు. సరే గదా! మీదుమిక్కిలి యనర్థదాయకముగూడను

(17) ఎంతటి కఠిన ఘటబద్ధమైనను అరటిపండ్లు పచ్చిఆవుపాలు తీసుకొన్నచో, కొద్దిరోజులలో సుఖతరమైన కాలవిరోచనమగును. అంతటనుంచి జీర్ణవ్యాపారము చక్కగా సాగుచుండును. ఆ మీద పాలు పరిత్యజించి అరటిపండ్లు, కొబ్బరి మున్నగు పదార్థము లుపయోగించి సుఖముగా జీవింపవచ్చును.

(18) వండిన కాయకూరలతో చప్పిడిగా అన్నము తినువారు విధిగా పాలుగాని, నేయిగాని వాడితీరవలెను. ఎందుకనగా?

అ॥ వె॥ నేయిలేని కూడు నీయాన కను వది

కూరలేని తిండి కుక్కతిండి

పీయములేని కూడు పిండపు కూడురా  
విశ్వదాభిరామ వినర వేమ॥

అనిచెప్పెను.

అన్నములో చమురు పదార్థ మంతగా లేదు. అందువల్ల నది దేహమునకు తగినపుష్టి నీయజాలదు. కేవలము ఫలాహారులకు పాలులేక పోయినను ప్రమాదముండదు. ఉప్పు దేహము నుంచి పూర్తిగా తప్పకొనుటకు అధమపక్షము పదిసంవత్సరములైన పట్టవచ్చునని మాయుద్దేశము. అప్పటికిని అదిపూర్తిగా విడిపోదనియే మానమృకము. మేము 1914 సంవత్సరములగా యతు నేటివరకు పలువిధుల దేహపరిశోధన జేసితిమి. చేయుచున్నాము. షట్ కర్మలను యథావిధిగా నభ్యసించితిమి. వాయు సాధన జేసితిమి. గాని దేహములో నింకను “ఉప్పు” మిగిలియున్నదనియే మాధయము. కారము, పులును, మహాళాలు వృక్షసంబంధ పదార్థములగుటవల్ల, నవి జలచికిత్సా ప్రభావముచే స్వర్ణలో వెలువరించి పోవచ్చును. గాని గంధకము, ఉప్పు, కర్పూరము, పాపాణము యిత్యాదులు మట్టిసంబంధములైన ఘాతుకవస్తువులు. గావున వానిని దేహములోనికి బంపించుటయేగాదు, చేతితో నైన తాకరాదని మాదృఢనిమృకము. ఉప్పు దేహములో నున్నంతకాలము చర్మము యొక్క రంగు పలుచోట్ల పలురీతులుగా నుండుటయు, పొలునురేగుటయు, దేహగోమలు చల్లబడుటయు, చెమటలూరుటయు, బిరిబిగుసుకు పోవుటయు, రకరకములగు మచ్చలు, పొడిలు గలుగుటయు, తామర, బొల్లి, కుష్టు, క్షయ, మూర్ఛ, ఉన్నతత గలుగుటయు తప్పదనుటలో సం దేహ మెంత మాత్రము లేదు. వీనికితోడు గంజాయి, పొగాకు, నల్లమందు జతపడినచో నిక చెప్పదగిన చెడు గీ వృష్టిలో లేనేలేదు. నున్నపు

సంబంధమున్నదిగావున బెల్లముగూడ విధిగా పరిత్యజింపదగిన వస్తువైయున్నది. ఉప్పుదేహము నుంచి యెంతకాలమునకు విడిపోయినను సరేగాని, దానిని విడిచినెట్టి నాటినుంచియు రోగి కొక విధమగు నూతనోత్సాహము జనించి, యారోగ్య మబ్బుచుండెనా యనునట్లు కొంతసౌఖ్యము అనుభవమునకు వచ్చును. దయయుంచి యీప్రకృతి పత్రికా పాఠకులెల్ల యింతటినుంచి తమపసిబిడ్డలకు సీఘ్రవిషమైన “ఉప్పు”ను తినబెట్టక, వారికైన పరిపూర్ణారోగ్యభాగ్యముందింపదలంపవలెను. లోకములోని శాసనసభలెల్ల

ఆరోగ్యమున కక్కరకురాని పెక్కుశాసనములను జేసి సంతసించుచున్నవేగాని స్వనాశముజేయు “ఉప్పుపండింపరాదని” “తినరాదని” యొక్క దివ్య శాసనమును జేసియుండలేదు. “ఉప్పురద్దు” అను శాసనమును జేసినచో శానిటరీ డిపార్టుమెంటు, డాక్టర్లు మున్నగువాని యనవసరము లోకమునకు వెల్లడిగాగలదు.

వ్యాసము విస్తరిల్లిపోవుటచే పత్రికాధిపులకు జడిసి యింతటితో విరమించుచున్నాడను.

ఓ మ త త్స త్

## ప్రకృతికార్యాల ట్టు బెజవాడ

1937 నవంబరు నెల జమాఖర్చులు.

| జమలు                            |           | ఖర్చులు                |         |
|---------------------------------|-----------|------------------------|---------|
| వెనకటి నెల నిలువ                | 122-11-11 | పకృతి పత్రిక           | 58-0-0  |
| ప్రకృతిపత్రిక                   | 94-8-0    | పోస్టేజీ               | 16-2-9  |
| పకృతి పోస్టేజీ                  | 3-2-0     | పుస్తకములు             | 22-14-0 |
| పుస్తకములు                      | 31-5-0    | పుస్తకములపోస్టేజీ      | 1-6-9   |
| పుస్తకములపోస్టేజీ               | 3-8-0     | స్టేషనరీ               | 0-9-0   |
| స్టోర్సు                        | 4-15-0    | భరణములు                | 33-5-4  |
| కోమోపతి ఆసుపత్రి                | 5-0-0     | నౌకర్లు                | 18-4-0  |
| ఇండియన్ నాచురోపాత్              | 1-14-0    | జనరలుపోస్టేజీ          | 3-8-3   |
| ఇంటిలద్దెలు                     | 14-0-0    | లెబ్                   | 21-15-0 |
| జమ అచ్చుపని                     | 56-0-0    | ఇంటి పన్నులు           | 1-0-0   |
| జమ గాఢి కోఆపరేటివ్ బ్యాంకు      | 90-0-0    | ఇంటి మరమ్మత్తులు       | 0-8-0   |
| జమ చిలరబాకీల వసూలు              | 5-0-0     | మిసలేనియను ఖర్చులు     | 8-7-3   |
| విజయవాడ కోఆపరేటివ్ బ్యాంకు షేరు |           | అచ్చుపని               | 134-0-0 |
| డివిడెండు                       | 4-8-0     | చిల్లరబాకీలు తీర్చినవి | 13-0-0  |
| పెరశి                           | 436-7-11  | చిల్లర అప్పుయిచ్చినవి  | 14-8-0  |
|                                 |           | నిలువ రొఖం             | 88-15-7 |

436-7-11

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ, మేనేజరు.

అయ్యంగి వేంకటరమణయ్య, కార్యదర్శి.



# ఆహారసాయన శాస్త్రము :

## ఆరోగ్యము

### సున్నము (Calcium)

సిలికన్, ఫ్లోరిన్, మాంగనీజ్, భాస్వరము, జాంతవము వీనితో కలిసి సున్నము ఎముకలను, దంతములను నిర్మించును. సున్నము తేకున్న మానవుడు కదలలేడు, నడువలేడు, నిలవలేడు. పనిచేయలేడు. సున్నముతక్కువగా నున్న ఆహారముతో పెంపబడు పిల్లలు ఎముకలు, స్నాయు బంధనములు, కటిప్రదేశమునందలి యెముకలు, ఆనగా తుంటియెముకలు, ధమనలు చిన్న యెముకలు, దంతములు, దేహమునందలి యితర గట్టి నిర్మాణముల వీనిలో బాధలు కలవారై యుండును. శిశువ్యాధి, శీతాదము, పడిశము, త్షయ యీ రోగములతో అబిడ్డలు బాధపడుదురు. సున్నము తక్కువైనచో వృణములు, నలుకులు, శస్త్రకర్మలు వీనినండి ఆనవ్యాధికరములగు మచ్చలు ఏర్పడును. సున్నము లేకున్న ధమనలయొక్క, నీరలయొక్క గోడలు రక్తస్రావవ్యాధి సంభవించునంతగా బలహీన పడిపోవును. అన్నిరకముల రక్తస్రావవ్యాధులకును ఉత్ప్రేత్తికారణము సున్నము ఇనుములేని ఆహారములే. సున్నము హృదయస్పందనములో మార్పు కలుగజేయును అది శరీరమునందలి జీవాణువులయొక్క ప్యాంక్రిటిక్ తోడ్పడును. అంతరిక స్రావములయొక్క పూర్ణతకు, పోషణకు అవసరమైన సున్నముకొరతకు దేహము తన్నుతాను విచ్ఛేదము చేసికొనగడంగునంత యావశ్యకపదార్థములై సున్నపు లవణములు, మానవదేహమునకు కొవలసియున్నవి. దంతములలోని సున్నపు లవణములు వెలువరింపబడినచో దంతముల పైభాగములు చెడిపోవును; దంతికపగిలిపోవును; శత్రుకోటిలోని నూత్నజీవు లాతరువాత కార్యమును ముగింపును. సున్నము హెచ్చుగానున్న ఆహారపదార్థములు:—పాలు, మిగడ, జాన్ను, తాజాజాన్ను, గోధుమతేపుడు, కోమకూర, దబ్బ, కుమిస్ (Kumiss) నిమ్మ, గజనిమ్మ, రేవల్లిన్ని, వారింజ, సాయర్ కాల్డ్ (Sauerkraut) కలియకాయ వంటి పుల్లని ఆడివికాయలు, మేకపాలు, మేకపాలజాన్ను, లైమాల్సన్న అను చిక్కుడు, ఎండుబూనీ, ఎండురేగు, ఆకొల్లు.

సున్నము సంకల్పశక్తి, నిర్వహణసామర్థ్యమును కలుగజేయును. శరీరములో సున్నము విస్తారముగా నున్నపుడు ఏకాగ్రత మిక్కిలి ఎక్కువగనడును. వ్రణములు, అంటువ్యాధులు, భగంధరము ఎకజీమా (Eczema) దడు

## శ్రీమతి జ్ఞానాంబ గారు

(గతసంచిక తరువాయి)

రోగము వీనిని పోగొట్టుటలో సున్నము హెచ్చుగానున్న ఆహారము చాల సమర్థమైనది. రక్తము శీఘ్రముగా పేరుకొనలేని స్థితికి వచ్చినపుడు రక్తమునకు సున్నము కొవలయునని గ్రహింపవలయును.

### ఫ్లోరిన్ (Fluorin)

సున్నమునకు ఫ్లోరిన్ చాలబలీయమైన సంబంధమున్నది. ఈరెండు ద్రవ్యములును కలిసి ముఖ్యముగా ఎముకలయొక్క పైభాగమున పనిచేయును. ఆవిదంతములపై పింగాణి పూతవంటి దంతికయందును, ఎముకల కొంతవంతమగు తెల్లని మెరుగునందును కన్పట్టును. మనుష్యదేహమునందలి యెముకలయొక్కయు, కండరపుటల్లికలయొక్కయు ప్యాంక్రిటును పీల్చునట్టి నూత్నజీవులను భయంకరశక్తివలన ఫ్లోరిన్ ఎదురింపగలుగు. గట్టిగ దట్టునుగ, స్నిగ్ధముగ నుండునట్టి మెరుగుగల ఫ్లోరిన్ పైభాగములేక దంతిక యెంతకాలము సంపూర్ణముగా నుండునో అంతకాలము పుష్పింపంట్లు, పంటినోప్పి, పండ్లకు అంటువ్యాధి యివి సంభవింపవు. పండ్లరోగములు రానేరవు. ఎముకలయొక్క నిర్మాణము, వృద్ధి, సంరక్షణము బలము, మరమ్మత్తు యీ పనులన్నియు ఫ్లోరిన్ కు సంబంధించినవే. పీహ, నేత్రనిర్మితి, సాగునట్టి నరములు వీనియందు ఫ్లోరిన్ ఉండును. ఈదగున పదార్థములలో ఫ్లోరిన్ విస్తారముగా నున్నది. మేకపాలు, మేకపాలజాన్ను, కాడ్డెవర్ అయిల్, రాక్ ఫ్లోర్లుస్సు, మేకపాల విరుగుడునీళ్ళజాన్ను, గుర్రుసాన, పిస్తాపప్పులు, నీలనర్మపు చేపలు, వెల్లులిపాయలు.

ఫ్లోరిన్ కొరతవడినపుడు వాపులు అంత్రాద్వంగపాతము గల్గింపులు గట్టిపడుట, సాగు నరములు, ఉబ్బు, నరములు బలహీనమగుట, మున్నగువ్యాధులు కలుగుట కనువగును. విస్తారముగా ఫ్లోరిన్ పదార్థములను, భుజించువారు వృద్ధులై యుండియును యువకులుగా కన్పించెదరు. శరీరములో నెక్కుడగాని చీము పుట్టుటకు కారణము లేర్పడినప్పుడు ఫ్లోరిన్ పదార్థములు చాల అవసరము.

### సిలికాన్ (Silicon)

శరీరమునందలి అడ్డుకోనశక్తిగల కండరపుటల్లికలలో అనగా స్నాయుబంధములు, చర్మము, తెండ్రుకలు, గోష్లు

వీనిలో సిలికాన్ కలదు. ఎముకలు, దంతములు, స్నాయు బంధములు మున్నగు వానికి గట్టితనమును, నీరతనము, స్థితి సాపకశక్తిని నిచ్చునది సిలికాన్. అది కండరముల కెక్కువ భిగవును, రక్తమున కెక్కువవేడిమిని, తల వెండ్రుకల కెక్కువ వృద్ధిని, నునుపును ఇచ్చును. అది అన్ని విధములగు పోరలను బలపరచును. సంధిబంధముల యల్లికలను, ధను నులయొక్క గోడలను, గొంతుకయొక్క గోడలను, శరీరావయవములయొక్క లోపలిభాగములను, వెలుపలిభాగములను, గర్భాశయపు కప్పును, ఆహారనాళపుగోడలను, గోళ్లను, చర్మమును బలపఱచును. నాడీమండలము, మెదడు, మర్మింగములు, వీనిమీద సిలికాన్ బలముగా పనిచేయును. పురుషశరీరమున కంతటికిని అధికబలమును ప్రసాదించును. ముడిపిటుధాన్యము, ముడిచువధాన్యము, స్టీల్ కట్ ఓటు పిండి, దంపుడుబియ్యము లేక ముడిబియ్యము, పొట్టు తీయని గోధుములు, ముడిరేధాన్యము, స్ట్రాబెర్రీపండ్లు, పండ్లచై చెక్కలు, కూరగాయలచై చెక్కలు, ఆ తీపండ్లు, అప్పు రాగనెలను తోటకూర, లెట్యూస్ అను తోటకూర, మేక నాలు, ఎండలోయెండిన అలిపుపండ్లు వీనిలో సిలికాన్ లోహ మున్నది.

సిలికాన్ రక్తాభిసరణ క్రిమినిర్మాణము చేయును. నాడులు ఆలసిపోయివుండు సిలికాన్ ఆహారము హెచ్చుగా కావలసియుండును. సిలికాన్ గుణమువలన పాదములకు చెమట బోయు లక్షణము తొలగిపోవును. మెదడుతో పనిచేయు వారు సిలికాన్ ఆహారమును విసారముగా నేపించినచో తక్కువ ఆలపుతో యెక్కువపనిని చేయగలుగుదురు.

### కార్బన్ (Carbon)

అంగారము సృష్టికంతకు నాధారము. కండర నిర్మాణధర్మము, జీవాణువుల సువ్యవస్థ పౌణిణపంక కర్తవ్యకర్మ యివి యెల్ల సకంమముగా జరుగుటకు ముఖ్యముగా కావలసినది బొగ్గే. బొగ్గు పౌణిణవాయువుతో కలిసి భిస్మమై, నిలువ చేయుబడి, సజీవపదార్థముగా మారినపుడు బొగ్గుపులుసు, బొగ్గు సంబంధమైన వస్తువులు సుత్పన్నమగును. శరీరములో బొగ్గు హెచ్చైనపుడు పక్షవాతము, నాడీవ్యాధులు, హృద్విండవ్యాధులు, స్థూలకాయము, గండవాల, శరీరములో లోపల విషయుతముగుట యీరోగములు కలుగుట కాస్పదమగును. కావున బొగ్గుపదార్థములను చాల విశ్రమముగా వాడవలయును. అమితముగా శరీరము లావుపాతినవారు బొగ్గుపదార్థములను మానవలయును. ఈ దిగువ వస్తువులలో బొగ్గుకలదు:— బంగాళాదుంపలు, పంచదార, కెల్లపిండి,

బియ్యము, అన్నిరసముల కషదార్థములు, రొట్టె పదార్థములు, చిన్న రొట్టెలు మున్నగునవి. చక్కెరపాకములు, తీపివస్తువులు, తేనెతొలలు, ఆదేమాదిరి ఆహారములు, దోసెలు, పిండిపంటలు, గాఢహపిండి, మిఠాయి, భిక్ష్యాలు, డబ్బనట్లు అను పిండిపంట, తియ్యని చిన్న రొట్టెలు, చలిమిడి, అన్నిరకముల రొట్టెలు.

### ఉదజని (Hydrogen)

ఉదజని అనగా జలవాయువు లేకపోయినచో శరీరము లోని ఉత్పాదకశక్తి క్షీణించును. అది లేకున్న మల బహిష్కరణము జరుగదు. చెమట వెడలదు. లాలజలము ఊరదు. పృథు కండరపు టల్లికకు, పృథిర కక్షు మక్కకు ఉదజని కావలయును. అది నాడులకు ఉపశమనము నొడ గూర్చును. శరీరోష్ణతను క్రిమపరచును. శ్వాసకోశ పై భాగములను చెమ్మగిల్లజేయును. మలములను వెలువరించును, కండరపుటల్లికలను చల్లఱచును, మంటలను నిరోధించును. ఉదజని శరీరములో నుండకపోయినచో నాడులు గట్టిపడి, బిగిసి, క్షీణించి, నొచ్చి, క్రిమముగా మారించును. ఈదిగువ పదార్థములలోజలవాయువున్నది. కాయగూరలు, చాడలు, పండ్లు, పాలు, షెత్తనిరసముగల మాంసములు, ఓటు నీళ్లు, కార్బము, కోనుకూర, లెట్యూస్ తోటకూర, అన్ని రకముల ఆకుకూరలు, అన్నిరకముల రసయుతఫలములు.

### నత్రజని (Nitrogen)

నత్రజని పౌణిణశక్తిని పృసాదించును. కండరపు టల్లికలను నిర్మించును. అది మాంసకృత్తులలోనికి బలముగా చొరబాటును. కండరము రక్తములు, నారగానుండు కండరపు టల్లికలు వీనిలో నైట్రోజను నున్నది. దేహమానుండి వెడలి పోవుటలో నత్రజని అన్ని దృగ్గమలకును పురోగామి. అది లేనిచో కండరపు టల్లికలు శిథిలమగును, మాంసమును నిర్మించును. మాంసములు, ఎండవెట్టిన పెద్ద సముద్రపు చేపలు, పలుచని, సముద్రచేపలు, చిక్కుడు, బటాణీ, గుడ్డలోని తెల్లసాన, చమురు, పప్పులు, జున్ను, వీనిలో సారజనకము కలదు.

### పౌణిణ వాయువు (Oxygen)

పౌణిణధాన్య శైలిత్వమునందు పౌణిణవాయువు సావయవ శాడనాశ కర్తయై యున్నది. అది కండరరీతిని సరిచేయును. రక్తాభిసరణ విధానమున కుత్తేజము నొదవించును. పౌణిణ క్రియను వృద్ధిచేయును. శరీరధర్మములకు చుటుకు

బుట్టించును. కండరపు టల్లికలను నిర్మించును. రక్తమును, కండరపు టల్లికలను పాణివాాయుసమ్యుక్తితములుగ నొనర్చును. ఎముకలువిఱుగుట మున్నగువానిని నయముచేయును. శరీరముయొక్క ప్రతిఅవయవమును పోషించును. ముఖము పాలిపోయినపుడు, పుష్టి సంబంధమైన వ్యాధులు లున్నపుడు, బాధలు, నొప్పులు, పాండురోగము, జలోదరము, అస్థిత్యను, బలహీనత మున్నగు లక్షణము లున్నపుడు పాణివాాయుపథ్యము అవసరము.

శరీరములో పాణివాాయువు వృద్ధికావలెనంటే పాణివాాయువు, ఇనుము, పొటాషియమ్, అయోడిన్ హెచ్చుగా నుండు అవారమును భుజింపవలయును. గాలి మిక్కిలి లఘువుగానుండు ఉన్నత సానములందు నివసించవలెను. పాణివాాయువు అష్టకారి కాదు కాని కండరపుటల్లికలయందని లోపించినపుడు అష్టత్వమును, రోగమును ప్రారంభమగును. పాణివాాయువు మనస్సును వృద్ధిని, ఉల్లాసమును ప్రసాదించును. పచ్చి అవార పదార్థములందును, ఎఱ్ఱగోంగూర, కేవల్నిన్ని, సీమంక, ముల్లంగి, నీరల్లి, మనగ యీవస్తువులందును పాణివాాయువు వున్నది.

### ఇనుము (Iron)

రక్తమునందలి లవణములన్నిటిలోను ఇనుము చాల ముఖ్యమైనది. అది బలవరకము. అది పాణిజాత్యైక్తి తోడ్పడును, శరీరములో పాణివాాయువు ప్రవేశించుటకు ఇనుము ద్వారమైయున్నది. రక్తములో ఇనుములేకున్న గాలినుండి పాణివాాయువును శరీరము సంగ్రహించుకొన జాలదు.

## టీకాలనుగురించి ఇతరదేశపుమంత్రులతో రాయబారము

భారత ప్రకృతి ధర్మపరిమత్తు తరపున డా॥ వాడ వల్లి మురహారావుగారు బీహారు మంత్రిగారైన గౌ॥ బాబుజగలాల్ చౌదరిగారిని 29-12-37 తేదీన దర్శించి మాట్లాడగా వారు తమ ఆసు కూల్యతను చూపిరి. బెంగాలు మంత్రిగారగు గౌ॥ సయ్యద్ నావర్ ఆలీగార్ని దర్శించగా వారు హోమోపతి వైద్యము అవలంబించువారమని చెప్పినారు. మా సంఘమువారి అవీలును జూచి, చాలనేపు చర్చించి, యీ టీకాలను నిర్బంధ విధానమునుండి తొలగించ ప్రయత్నించెదమని

పాణివాాయువు, ఇనుము ఇవి రెండును సౌందర్యవిషయమున విశేషజ్ఞతకలవి. అవి మనోజ్ఞమగురూపమును, చక్కదనమును, అకర్షణశక్తిని కలుగజేయును. పాణివాాయు సమ్యుక్తము లేని కారణమున జనించు విషురకు లేక నిరుత్సాహమునకు ఇనుముగలపథ్యము మంచిది. నలసినంత ఇనుము అవారరూపమున శరీరములో చేరనినో రక్తము, కండరపుటల్లికలు, శ్వాసకోశములు బాధనొందును. ఈ దిగువ పదార్థములలో ఇనుము హెచ్చుగానున్నది. అడవి వాకపండ్లు, అడవివాకపండ్లరసము, అన్నిరకముల నలని చిన్నపండ్లు, నీలవర్ణపుచిన్నపండ్లు, నల్లనికర్కందూఫలములు, హెడ్లెట్యూస్ అను నోటకూర, చుక్కకూర, కార్లు, సాగు చేయబడినవాకపండ్లు, పచ్చిగుడ్డలోని పచ్చినాన, ప్రొటెక్టెన్ అను చిన్నపండ్లు, నల్లకర్కండ్లు ఎఱ్ఱకర్కండ్లు (కర్కండ్లు ద్రాక్షజాతి) బార్బరెట్ లేరి పండ్లు, కానోకోర్డు, ద్రాక్షపండ్లు, ఎండుకేగుపండ్లు నారింజ, బత్తాయి, కమలాఫలము, జలదారు, అలబఘారా అంజూరు మొదలగుపండ్లు, అన్ని అకుహారలు, కాయకూరలు. పాణివాాయువు, ఇనుము యివి రెండును శరీర ధర్మములవత్తేజమును కలుగజేయును. అశిమపుటించును, హేతుజ్ఞానమును హెచ్చుచేయును, జ్ఞాపకశక్తిని వృద్ధిచేయును, శారీరక అకర్షణశక్తి నధిక్రముచేయును. పురుషుని బలమును, స్త్రీసౌందర్యమును అభివృద్ధిచేయును.

దీర్ఘాయుస్సు, బాధాముక్తి, నిరామయశీలి, యౌవనము, సౌందర్యము, సామర్థ్యము కావలయునని కోరెదలచి అవార విషయకరసాయనశాస్త్ర పరిజ్ఞానము కలవారు కండ్లు.

చెప్పినారు. మంత్రులు యిద్దరు చాల ప్రేమను కనుపరచిరి.

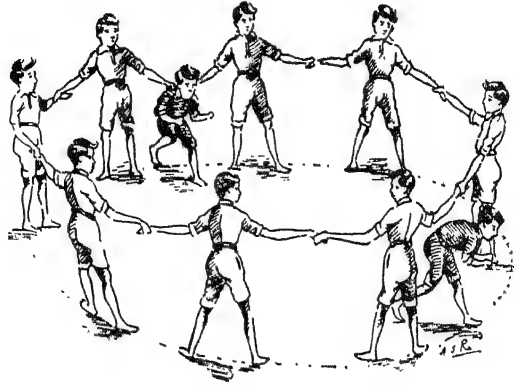
ఎవరు యిష్టపడినను, ఎవరు యిష్టపడకున్నను, యిష్టపడికన్న యింకా తీవ్రతరమైన శాసనములు వచ్చినను ప్రేమఫలములగు మన బిడ్డల ఆరోగ్యమును మనముకోరుదుమేని యెంత ధనక్షయము గలిగినను, యెంత దేహశ్రమ కలిగినను మనబిడ్డలను టీకాలబారినుండి రక్షించుకొనితి రెదము.

(నంపాదకుడు)

8 సంవత్సరముల పిల్లలకు

(పోటీలేని సాంఘిక ఆటలు)

1. పిల్లి ఎలుక ఆట



బాలుర సంఖ్యనుబట్టి వలయము నేర్పాటు చేయవలెను. 30 మందికంటె వలయమున నిలువ సీయవద్దు. ఇద్దరుబాలురనుమాత్రము వలయమునుండి వెలుపలకు రప్పించవలెను. అందొకని వలయములోను, మఱియొకని వలయము వెలుపలను నిలువజెట్టుము. లోపల నిలచిన బాలునికి ఎలుకయనియు, బయటనిలచిన బాలునికి పిల్లియనియు పేర్లు పెట్టుము.

ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయవలెను. వలయమున నిలచిన బాలురు తమ తమ చేతులను పక్కలకు చాచి, ఒకరిచేతుల నొకరు పట్టుకొని గుండ్రనిదొడ్డి కట్టవలెను. దొడ్డిలోనున్న ఎలుకను పట్టుటకై పిల్లి ప్రయత్నించవలెను. బాలుర చేతులక్రిందుగా దూరిగాని చేతులపైగా దూకిగాని పిల్లి దొడ్డిలోనికి బ్రవేశించగానే ఎలుకను బయటికి వలయమందలి బాలురు పోనిచ్చుచుండవలెను. ఎలుక కిచ్చినన్ని పర్యాయములు పిల్లికి యియ్యకూడదు. పిల్లి ఏ యిద్దరుబాలురమధ్యగా వచ్చి ఎలుకను పట్టునో, ఆ యిద్దరిని వలయమునుండి బయటకు దీయవలెను. వారి చోటులందు మొదట నాడిన పిల్లి ఎలుక బాలురను నిలబెట్టుము. బయటికి దీసినవారిలో నొకరిని పిల్లియనియు రెండవ వారిని ఎలుకయనియు పేర్లు పెట్టి పూర్వమువలెనే ఆట నాడించుచుండవలెను. ఇట్లు అందరుబాలురకు సవకాశము గలుగువఱకు నాడించుచుండవలెను.

## 2. అం చ ట పా

ఉపకరణము:—గుడ్డబంతి లేక రబ్బరుబంతి లేక చింతగింజల నంచి.

- 0 ఈ ఆటకు 8 నుండి 30 మందివరకు పిల్లలుండవచ్చును. 1 పిల్లి ఎలుక ఆటవలె  
0 పిల్లలు గుండ్రముగా దొడ్డికట్టి నిలువవలెను. ఒకరికొకరిమధ్య రెండు గజముల  
0 ఖాళీ యుండవలెను. బంతి నొక బాలునికి యివ్వవలెను.

ఉపాధ్యాయుడు యీలవేయగానే అందరు బాలురు ఎడమవృక్కుకు తమ ఎడమకాళ్ళను 18 అంగుళముల దూరములోనుంచి నిలువవలెను. బంతి తన ఎడమచేతి బాలునికి అందునట్లు విసురుచుండవలెను. అందరు వలయములోపల చూడవలెను. కుడివృక్కు బాలునివద్దనుండి రాబోవుబంతికై నిరీక్షించి పట్టుకొని తమ ఎడమచేతి మీదుగానున్న బాలునికి అందునట్లు విసురుచుండవలెను. ఇట్లు బంతి అందరు బాలురకు పరుసగా అందజేయునట్లు చూడుము. కాలముగమనించుట ముఖ్యదేశము.

## 3. దొంగను గుర్తించుట

పిల్లిఎలుక ఆటవలె యిద్దరు బాలురను విడతీసి ఒకరిని వలయములోపలను రెండవవానిని వలయము వెలుపలను నిలబెట్టవలెను. మిగత బాలురను వలయముచుట్టు నిలబెట్టి దొడ్డికట్టించవలెను. వలయము వెలుపల నిలబడిన బాలునికి పొరుడనియు వలయములోపలి బాలునికి బంటుఅనియు పేర్లుపెట్టుము. పొరుడు:—బంటూ! దొంగను చూచినావా? (ప్రశ్నించి వలయముచుట్టు తిరుగవలెను.) బంటు:—చూచినాను.

పొరుడు:—వానిని గుర్తించుటెట్లు?

బంటు:—(వలయమున నిలచిన బాలురలో నొకనిని తన మనస్సున నుంచుకొని రంగు, దుస్తులను, యితర గుర్తులను చెప్పవలెను).

పొరుడు:—(బంటువలన వర్ణింపబడిన బాలుని పట్టుకొనితెచ్చి చూపవలెను).

సరిగా గుర్తించబడిన బాలుని పొరునిగాను, మొదటి పొరుని వానిచోట వలయమందును నిలబెట్టవలెను. ఇట్లు అందరు బాలురకు అవకాశము యిచ్చుచుండవలెను.

## 4. దో పి డి

ఈ పటమున చూపినరీతిగా నియమిత రేఖనుండి 30 గజముల దూరములో గమ్యస్థానరేఖను గీయుము. రెండు రేఖలమధ్యగా నొకగీత నడ్డముగా గీయుము. మధ్యగీతపై ఇద్దరు బాలురను నిలబెట్టుము. వారికి దొంగలను పేరుపెట్టుము. ఆటస్థలము వెడల్పు 20 గజములుండవలెను. 8 నుండి 16 వరకు ఆటనాడుటకు పిల్లలు నియమిత రేఖపై నిలబెట్టవలెను.

ఉపాధ్యాయుడు యీలవేయగానే నియమితరేఖపై నిలచినవారు ముగింపురేఖవైపు పరుగెత్తవలెను. మధ్యగీతపైనున్న దొంగ లిద్దరు పరుగెత్తువారిలో నెవరినైన పట్టుకొనుచుండవలెను. పట్టు

బడిన బాలునెల్ల గీతపై కూర్చుండబెట్టుచుండవలెను. ఎక్కువకాలము పట్టుబడని బాలుడు దొంగలరాజుని పిలువబడును. గమ్యస్థానమును చేరిన బాలురను మరలమరల నియమిత రేఖకు రప్పించుచుండుము.

## 5. చెండాట



ఉపకరణము:—చెండు. దీనిని ఒకగుడ్డ పొడుగుగా నంచువలెకుట్టి లోపలతుక్కుగుడ్డలను వేయించి కుట్టించవలెను.

ఆటనాడుటకు రి నుండి రిరి పజకు విద్యార్థులుండవచ్చును. పిల్లి ఎలుక ఆటవలె వలయాకారముగా నిలువవలెను. చేతులనువారివారి పిఱులవెనుక దోసిలిపట్టియుంచవలెను. ప్రతిబాలుడు వలయము లోపలిభాగము చూచుచుండవలెను. చెండును చేతపట్టి యింకొకబాలుడు వలయము వెలుపల నిలువవలెను.

ఉపాధ్యాయుడు యీల వేయగానే వెలుపల చెండు పట్టుకొనిన బాలుడు తన ఎడమచేతిమీదుగా వలయముచుట్టూ నొకసారి అతివేగముగా తిరిగి తన కిష్టమైన బాలుని చేతియందు చెండునుంచి వాని కుడివ్రక్క తాను నిలువవలెను. చెండు వుంచబడిన బాలుడు తన ఎడమవైపునగల బాలుని మేలుకొలిపి చెండుతో నదలించుచూ మరల తనచోటు చేరుపజకు వెంటనంటవలెను. ఆ వెనుక నా చెండు తనకిష్టమగుబాలునకిచ్చి తాను వానిచోట నిలువవలెను. ఇట్లు అందరు బాలురచే నాడించవలెను. చెండుంచబడు బాలుని కెడమవైపు నిలబడిన బాలుడు జాగ్రత్తతోచూచి గమనించి చెండుదెబ్బ తినకుండా ముందుగానే మేల్కొని పరుగెత్తి తనచోటు చేరుచుండవలెను.

## 6. చాకి బాన

ఉపకరణము:—చెండు. గుడ్డతో తయారు చేయించవలెను. ఆటకు రి నుండి 30 మందివరకు ఆడ వచ్చును. బాలురు నలయమందు గుండ్రముగా మడిమలపై గొంతుకూర్చుండవలెను. చేతులు వెనుక ముడివద్ద దోసిలి పట్టవలెను. పై ఆటవలెనే ఒకబాలుడు చెండునుపట్టి ఎడమచేతిమీదుగా వలయము చుట్టూ తనకిష్టమగు బాలుని ముడ్డికి తగులునట్లు చెండుంచవలెను. తాను ఆ బాలుడు లేచుపజకు అచ్చటనిలచి ఆ చెండుంచబడు బాలుడు లేవగానే వానిచోట కూర్చుండ

వలెను. లేచినబాలుడు చేరియందుగల చెండుతో తన కుడివైపు బాలు సదలించుచూ వలయుము చుట్టు తిప్పవలెను. వానిచోటు చేరగానే చెండున్న బాలుడు ఎడమప్రక్కగా తిరుగుచూ యిష్ట మగు బాలునిచేతయం దుంచవలెను. ఇట్లు అందరు బాలురచే నాడించవలెను. వేగము గమనించ వలెను. చెండుంచబడు బాలుని కుడిప్రక్కవాడు ముందుగా పరుగెత్తవలెను.

### 7 పంచెపుటపా

ఉపకరణములు :— రెండు బంతలు, లేక రెండుగింజల సంచులు. 30 మందివఱకు ఆడవచ్చును. ఆటస్థలనిర్ణయము :— బాలునికిబాలునికిమధ్య గజము ఖాళీ యుండునట్లు నిలువవలెను. వల యాకారముగా నిలబెట్టుము. నమశక్తిగల రెండుటీములుగా విభజించుము.

$$\begin{array}{ccc} & B & \\ A & & A \\ B & & B \\ A & & A \\ B & & B \end{array}$$

ఒక A టీము బాలుని, ఒక B బాలుని వలయుమునందు పటములో చూపినరీతిగా నిలబెట్టుము. అభిముఖులుగా నుండు A B లకు రెండు బంతలనిమ్ము.

వివరము :—ఉపాధ్యాయు డీలవేయగానే వలయమందలి A వారు A వారికిని B వారు B వారికి తమచేతుల యందున్న బంతలను తమ ఎడమచేతిమీదుగా పంపవలెను. ఆటవారంభించిన A B లకు ఆ బంతిచేరిన ఒకటియని లెక్కించుమని చెప్పుము. 15 నిమిషములలో నే టీమువా రెక్కువ పాయింట్లు సంపాదించెదరో వాటిటీమునకే విజయము సమకూరును.

### 8. గురీ పంచెము

ఉపకరణములు :—గింజలసంచి, లేక గుడ్డబంతి, లేక రాయి, లేక కొయ్యబిళ్ళ. ఆటస్థలవివరము :—బాలురు రెండు టీములుగా విభజింపబడవలెను. అడుగువ్యాసముగల సున్న నొకదానిని మధ్యగీయవలెను. దీని కిరుప్రక్కల 10 అడుగుల దూరమున అర్ధవలయములవలె క్రీడలు నిలువవలెను. ఒకరిచేతికే గింజలసంచినిమ్ము.

వివరము :—ఉపాధ్యాయు డీలవేయగానే ఒకటిములో I నెంబరు బాలుడు తనచేతనున్న సంచిని మధ్యనున్న మధ్య పడునట్లుగా వినరవలెను. అప్పు డాత డొక పాయింట్లు దెచ్చుకొనును. ఎన్ని పర్యాయములు మధ్యనున్నలో సంచి వినరగలడో యన్ని పాయింట్లు సంపాదింపగలడు. మధ్య నున్న గీతపై నగాని, బయటగాని, సంచిపడిన సతనిచేతినుండి రెండవబాలుని కాసంచి నీయవలెను. మొదటివానివలె నాత డాసంచి మధ్య నున్నలో బడునట్లు విసిరి పాయింట్లుసంపాదించవలెను. తప్పిన మూడవవానికి పంపవలెను. ఇటులనే ఆఖరువానివరకుపంపి మధ్యవలయములో పడునట్లు వినరించుము. పడినపుడెల్ల పాయింట్లులెక్కింపుము. అందరుబాలురైన తదుపరి యాసంచిని రెం డవ టీమువారి కందజేయవలెను. మొదటి టీమువారివలెనే రెండవటిముబాలురు వరుస ప్రకారము సంచినిమధ్య నున్నయందు జేర్చి పాయింట్లు సంపాదించునట్లు హెచ్చరిక నీయవలెను. 30 నిమిష ములలో నే టీమువారు హెచ్చుపాయింట్లు సంపాదించెదరో యాటిము జయముగాంచినట్లు తెలియ జేయుము.

ఉష్ణమందు పెరుగువానిని శీతల పృథ్వీశములందును శీతలపృథ్వీశములందు పెరుగువానిని ఉష్ణపృథ్వీశములందును పెంచుచున్నారు. శీతకాలపు పంటలను వేసవియందును ఒకకాలమునందే పండువానిని సంవత్సరము పొడుగునను పండించుచున్నారు. ఇట్టి విపరీతస్పృష్టి పృథ్వీవిరుద్ధముగా ననిట్టి పనికిరావు, స్పృష్టియందు వేసవికాలములో దొరుకు పండ్లు, కూరలు మొదలగున వన్నియు వైద్య సిద్ధాంతప్రకారము వేడిచేయునవియు, శీతకాలమునందలివి చలవజేయునవిగా నున్నవి. అవి అట్లేయుండుట ఆరోగ్య దాయకముగాని పృథ్వీవిరుద్ధముగా వానిని మార్చుట గాదు. పృథ్వీయందు లభించెట్లవస్తువులను పచ్చివిగా, అవి దొరకుకాలములయందుమాత్రమే నేవించుట ధర్మము. ఇంతమార్పు జరుగుటకు గొన్ని శతాబ్దములుపట్టును. అందువలన కృమముగా సహజావరోహమున మార్చవలసి యున్నది. అందుచే కొన్ని మార్పులతో సహజావరోహము నేవించుటకు అంగీకరించవలెను.

## ౯ వండినపదార్థములు

చిరకాలమునుండి వండిన పదార్థముల దినుటచే మనుష్యుని యవయవములు వానిపాటవమును దప్పియున్నవి. తిరిగి వానిని బలముగలవానిగజేసి యవి నెరవేర్చవలసిన పనులను తగినట్లునెరవేర్చునట్లు చేయుటకుగాను ప్రస్తుతమందుకొంత పంటతప్పదని తోచుచున్నది. మనోనిగ్రహము గలవారికే యడ్డంకులు నాగవు. గాని మనోనిగ్రహము గలవారరుదు. అందుచే పంట తప్పదు. ముఖ్యముగా దంశములు, పళ్ళు బలహీనములై యున్నవి. కొత్తులవలె పచ్చికాయలను కొరికి తినుటకు తగినంత బలము వీనికి పోయినది. చాల మందికి యౌషధమనందే పళ్ళూడిపోవుచున్నవి. తిరిగి ఆహార పదార్థముల దెచ్చుకొను శక్తియు తగ్గియుండును. గాన పంట వీరివిషయమందు కావలసియున్నది. ఇట్టివారినికూడ సహజావరోహమున మార్చవలెననిన కొంతవంతు పంట ఆక్రమరలేకుండ రుచిమిపండ్లును వండిన ఆకుకూరలు కాక ముఖము, గోధుమంబి ధాన్యమును, పప్పుదినుసులును వండి తినవలెను. మనము తినవలసిన పదార్థములను వేరువేరుగా తెల్పవలెను.

ధాన్యములన్నిటిలోను ఉత్తమమైనవి గోధుమలు. వీనిని పొట్టుతోకూడ విసరి రొట్టెగాను జావగాను అన్నముగాను వాడవలెను. కూరగాయలను ఏకకాలమునందు దొరుకు వాని నాకాలమందు ఉపయోగించవలెను. వీనిపై చెరడు

తీయకూడదు. వండుటలో చాల నీళ్ళుపోసి అనీటిని పార వంచకూడదు ఇగురుటకు తగినన్ని నీళ్ళను మాత్రము చల్లి సన్న పెగను మగ్గనివ్వవలెను. ఇంకను కొంచము నీరున్నట్లయిన వరిపండిగాని గోధుమపండిగాని చల్లి ఇగర్చవలెను. అంతేగాని వానికి ఉప్పుగాని, పొగుపుగాని చేర్చరాదు. అవిరిమీద ఉడికించిన యెడల బాగుగ రుచించును. పచ్చి పచ్చడులుకూడ నుపయోగించవలెను. పృథ్వీభోజనమందును నిమ్మకాయగాని దాని తరగతిలో చేరిన పుల్లనిరసముగల మరీ యేకాయగాని వాడవలెను. అవసరమైనపు డీపుల్లని రసములు కూరలయందును పచ్చడులయందును జేర్చవలెను. పులుపు నందు ఆహారమును జీర్ణముచేయు గుణముగలదు. పులుపు దాహమణమును. మనవారు ఆద్యంతములని శిష్యు నేతి మజ్జికలతో నేమియు ప్రసక్తిలేదు పులుసు చారు మొదలగు ద్రవపదార్థములుకూడ వదలతగ్గవే. గోధుమలు మాత్రమే తినదగినవైనను ఉష్ణదేశములందు పండిన వరి ధాన్యమును జొన్న మొక్కజొన్న మొదలగునవియును కూడ వాడవచ్చును. అన్ని ధాన్యములలోను వరిసత్తువలేనది. దీనిని మరలయందు తెల్లనిబియ్యముగా చేసివాడుచున్నారు. దీనిలో సత్తువగలతత్వము తీసివేసినగాని తెలుపురాదు. ఆ బియ్యమునుకడిగి అన్నమునువార్చి తినుటచే నిస్సత్తువయైన అన్నము మనకు లభించును. ఇది దేహపోషణకు పనికిరానందున పెక్కురోగములు గలుగుటకు కారణమగుచున్నది; గాన తత్తువుపోని చేబియ్యము వాడవలెను. గంజి వార్చక అత్తినను పెట్టవలెను. మరిబియ్యమునందు ఆరోగ్యములేదు. మరలవేడిచే కొంతవరకు పవనకర్మ జరుగును. గాన తిరిగివండుటచే ననారోగ్యమగును. దంపుభుజియ్యమే తినదగినవి. పప్పుదినుసు లన్నియు దినవచ్చునుగాని గింజ లపై పొట్టుతో వాడవలెను. పొట్టునందు పోషక పదార్థమంతగా లేనిమాట సత్యమే యైనను ఆపొట్టు ఆహారపదార్థములను అరిగించి పేర్లలకు మల మంటుకొనకుండ జాగ్రత్తయందు మిక్కిలి తోడుపడును. సరిగా విరోచనమగుటకు బలమైన పదార్థములతోబాటు కొంత పనికిమాలిన తత్తుకూడ అవసరమే. ఈపొట్టులును, కూరగాయలమీద చెరడును, నారపదార్థమును పేర్లలకు శుభ్రపరచి విరోచనమును జేయుటయేగాక తాముకూడ శరీరములో నిలువక మలముతో పోవుచుండును. విరోచనము జారీగా అగుటకు మనకు గొంచ మిసుక రేణువులుకూడ గానలసియున్నవి. పృథ్వీయందు దివికాయల చెరడు నంటి



యుండును. కడిగిననుపోవు గాని బెగడుతీయుటచే బోవును. ధాన్యములందు పొట్టుతోజేరియుండును. పచ్చితిండి తినువారి ఇసుకగల బెరడుతోను, పొట్టుతోను తిందుగుగానలెనుల భముగ వారికి జీర్ణముగును వండుకొని తినువారికి ఇసుకలభించదు. గాన సముద్రపుఇసుక కొంచెము ప్రతిభోజనానంతరమును మ్రింగవలెను. నాలుకపై డబ్బెత్తుఇసుకను వేసుకొని దృఢముతో గలియువరకు అగి మ్రింగవలెను. పచ్చితిండి తినువారికి ధాన్యములతోను పప్పులతోను ఆవసరములేదు. సర్వకౌములయందును రుచ్యములును శరీరపోషకములును అగు ఫలములును కాకములును దొరకును. పప్పుదినుములును లేతవిగా నున్నప్పుడు తినుట కనుకూలముగ నే యుండును. అల్లే జొన్నలును, మొక్కజొన్నలును లేతటగానుండిన తినుట కనుకూలములే. వంటతోబాటు పండిన పంటలను నిలువజేయుటయును ఆవసరమగుచున్నది. ధాన్యములతో పనిలేక సుఖముగా జీవించుట కేకారతయులేదు. ధాన్యములను తినవలసినపుడు గోధుమలను, మొక్కజొన్నలను, పప్పుగింజలను నానబెట్టి, మొక్కలు మొలపించి, ఖద్దరు గుడ్డమీద అరవిప్పి వానిని, గొబ్బరితోను, వేరుశనగతోను, ఫలములనుగూడ జేర్చుకొని నేవించవచ్చును.

పచ్చినస్తువులలో నెంత లేతవస్తువులను దినిన వంత ఆరోగ్యము వృద్ధిజెందును. ఏలయన నివి బహులేలికజీర్ణమగును. పళ్ళలో దోరగాయలు ముగ్గినపండ్లకంటె మంచివి. పచ్చికాయలు కడుపునొప్పిని బుట్టించునందురు. మన పేగులయందు జీర్ణముగాక, పైకిజెడలిపోక యుండు దుష్టపదార్థము చేరియున్నపుడే పచ్చికాయలు తమతోబాటు దానినిగూడ జీర్ణముజేసి మిగిలినదానిని మలముగా త్రోసివేయ బ్రయత్నించును. అందుచే చిగునుకొనిపోయిన మలమును జార్చుటకు పేగులకు విశేషప్రయత్నము చేయవలసియుండుటచే కడుపునొప్పియు, నీళ్ళవిరోచనములును గలుగును. ఈ క్రియచే కడుపునందలి దుష్టపదార్థాన్నిమోచిన మగుగుగాని దోషముకాదు. పండ్లన్నినో రుచిగా నుండుటచే నధికముగా తినుట సంభవించును.

అందువలన బహులేతగా నున్నప్పుడును, పండుటకునిదగ్గముగా నున్నప్పుడును సమస్తకూరగాయలను వాడవగును. స్పృహయందలి పదార్థములన్నియు తినుటకు పనికిరావు. అందు మనుష్యునికొరకు కొన్నియు యితరములగు లేవరాములకొరకు మరికొన్నియు స్పృహింపబడినవి. గాన నేవస్తువులు సహజముగ దినుటకు రుచించునో వానినే మనము తినదగును. ఈ కూరగాయలే వండి తినునను ఆరో

గ్యము నిచ్చునుగాని, స్వతస్సిద్ధముగ చేదుగనుండు కౌకర, చేదుపొట్ల, ఉప్పి మొదలగు కాయలును, దురదగ నుండు కండ, వల్లెనుమొదలగునవియు, వగరుగ నుండు నవియు, కారముగ నుండునవియు నైనకాకములు వండినను అంతయారోగ్యము నీయజాలవు. గాన నవి మనకంతగా దినుటకు బనికీరావు. ఈ వస్తువులను దిను విధము ముందు వివరించెదను.

ఆనుభవము గలవారికిగాని తదితరులకు ఇట్టి తిండి మనుష్యుడు తినవలెనని తెలిపిన వింతగానుండక మానదు. కైద్యసాంప్రదాయములకును రసాయనిక శాస్త్రజ్ఞులకును గూడ వింతగానుండును. శాస్త్రజ్ఞుల కీతిండిని బోధించిన యెడల వారు పరిహసించకమానరు. వారిశాస్త్రప్రకారము శరీరమునందే యే పదార్థములున్నవో అవి వృద్ధియుగుటకుగాను ఆరూపపదార్థములు గల వస్తువులను దినుటయే కర్తవ్యముగాని పచ్చికాయలును, రుచిలేనివంటలు, ఉప్పు, కారము, నున్నను, లోహములు లేని పదార్థములు గల భోజనమెట్లు మనుష్యుడు జనస్తత్త్వములు కలిగి జీవించుట కుపయోగించునో తెలియజాలరు. ఈ శాస్త్రజ్ఞులకు నేనుచెప్పు సమాధాన మిది. మనుష్యుండు తన తెలివితేలిచే అనేక పరిశోధనల జేసి పెక్కుశాస్త్రములను గనిపెట్టియున్నాడు. వచ్చినశవము లన్నిటిని కోసి శరీరమందలి వేరువేరు ఆవయవములను అవి చేయుపనులను కనిపెట్టి తినని వస్తువులయందు దివిడియున్న పదార్థజాలమును రసాయనిక శాస్త్రప్రకారము కనుగొని ఏవేటి ఎంతెంతకలిగిన శరీరమునెట్లు పోషించగలనో తెలిసికొని కృత్రిమాహారములను గల్పించి ప్రకృతిని ధిక్కరించితిని సంతోషించుచున్నాడు. ఫలితమును జూచినపక్షమున సహజాహారమును తిని జీవించు పశుపక్ష్యాదులు నిశాంగులై దీర్ఘాయురాయము గలిగి యుండుటయు, మానవకోటి యారోగ్యము చెడి నిరంతరము రోగములచే వీడింపబడి యల్పాయురాయ వంతులగుటయు వీరి పరిశోధనలన్నియు సత్యములుగాజాలవనియు, సర్వజ్ఞుడగు పరమేశ్వరుని మహిమల గనుగొనుటకు మనుష్యమాత్రు డెన్నటికిని శక్తివంతుడు గాజాలడనియు డెలియగలదు. నిన్నటి సిద్ధాంతములు నేడబద్ధములు, నేటిసిద్ధాంతములు రేపబద్ధములగు చుండుటయు పూర్వత్వ మెప్పటికిని లేక వృద్ధియగుచుండుటయు, మన కించిజ్ఞత్వమును బోధపరచును. నాగరికత వృద్ధియైన కొలది శాస్త్రజ్ఞుల మధికమగుచున్నదని మన మెంతో సంతోషించినను నిజమున కెన్నటికిని మార్పులేదుగాన మార్పుజెందు శాస్త్రములన్నియు సత్యములుగావని తెలియవలెను.

గుర్తివాం డేనుగుయొక్క వర్ణనయందు చెబ్బలాడినట్లు నేటికాశ్రుజ్ఞులను చెబ్బలాడుదురేగాని తత్వము వారికి తెలియదని చెప్పవలయును. మొన్న మొన్నటి వరకు నారింజకాయ జలబుచ్చేయునను సిద్ధాంతముపోయి నేడు సర్వ రోగములందును నారింజకాయ పథ్యమైనది. కొన్నాళ్ళు కలరా గాలివల్ల వ్యాపించుచున్నదను సిద్ధాంతముపోయి నేడు నీటివల్ల వ్యాపించుచున్న దనుచున్నారు. మనుచి కము టీకొలు, సర్వవ్యాధులమీద పనిచేయు ఇంజక్షనులు నేడు శాస్త్రజ్ఞులచే నిషేధింపబడుచున్నవి. ఉడికిన వస్తువునేగాని తినకూడదన్న సిద్ధాంతము పోయి వండిన యెడల విటమినులు చచ్చిపోవునుగాన పచ్చినవస్తువులే తినదగినవను సిద్ధాంతము వ్యాపించుచున్నది. ఇక ముందెట్టి సిద్ధాంతములు రానున్నవో తెలియదు. మరియొక సిద్ధాంతము బయలుదేరువరకు నిజమై, తరువాత అబద్ధమగు సిద్ధాంతముల నెట్లునమ్మగలము? మన కౌసిద్ధాంతములతో పనిలేదు. పశుపక్ష్యులవలె సృషియందలి వస్తుజాలములో మనకు కంటికిని ముక్కునకును నాలుకకును ఇంపగవస్తువులను మనకు కౌపలనీనంత తినుటయు, అకలియయినపుడు భుజించుట, దాహమైనపుడు మంచినీళ్ళుమాత్రము త్రాగుటయు మనము చేయవలసినపని. ఇంతకంటె శాస్త్రజ్ఞానముతో పనిలేదు. అకలియగు నపుడు సమస్త పదార్థములను రుచిగానేయుండును అకలిగానపుడును, వస్తువు రుచించకపోయినను మనదేహమున కౌహార మక్రమలేదని గ్రహించవలెను. ఇదివరకు మనము చాలకౌలమునుండి రుచులకలవాటపడి యుండుటచే ఉప్పు, కారము, పొగుపు సువాసనద్రవ్యములు చేర్చని వంటకములుగాని, పచ్చియాహారముగాని పెంటనే రుచింపనిమాట సత్యమే. ఆసహజమైన యీవంటకముల కలవాటుపడిన జిహ్వమీద నొక నిర్జమైన గారపటి యుండును. అందుచే సునిశితమైన దానిజ్ఞానము చెడియుండుటచే నది సహజమైన యాహారము నందలి రుచిని గ్రహించలేదు, గానికొద్ది రోజులలో జీర్ణకోశము బాగుపడినపుడు తిరిగి దానిశక్తి దానికి రాగలదు. అప్పుడు పృథివీస్తువును రుచిగానే యుండును. పృథ్వీపంచములో మనము తినుట కేర్పడిన సమస్తవస్తువులు నేదోయొక రుచినికలిగియున్నవి. ఆరోగ్యసంతులన కాలించి తగినంతసదుపాయముగా నుండును. ఆరోగ్యము చెడిన వారికిని రుచింపవు. ఉప్పుకారములు మొదలగునవి చేర్చినగాని వంటకములు లోపలకు పోవు. అట్టిసమయములందు లంకణముండుటగాని సైచి నంత మాత్రమే తినుటగాని యవసరము. ఆరోగ్యము

గలుగునంతవర కట్లు తినిన నారోగ్యము కలుగగానే అకలి యును, రుచియును, తిరిగి కలుగును. జ్ఞానములేని పశు పక్ష్యులవలె జ్ఞానముగల మనుష్యుడుకూడ వంటలేకుండ వివిధములైన రుచులగల్గించుకొని తినకుండ పచ్చియహారమును దినుటయు, పండుగలకును, శుభకార్యములకును అనేకములగు పిండిసంటలతో సంతర్పరణలు చేయకుండ నుండుటెట్లు? ట్రీపార్టీలు, విందులు, వింతవింతకముల వంటకములు ఏమి కౌపలిననది? యిది పృథ్వీ రాకమానదు. ఆరోగ్యమునుగోరువా రెల్ల నాగరకతను నమస్కరించి పృథ్వీకి తిరుగవలసిందే. పృథ్వీతిమాతయొక్క శాసనములను లంఘనీయములు. శాసనములమీద నడచువారి నామె నిర్ణయతో దండింపకమానదు. పృథ్వీతిమాతయందా రోగ్యమును తావులేదు. పృథ్వీతియందు ఆహారము శరీర పోషణనిమిత్తమేగాని గొప్పకొరకును, రుచులదేవత నారాధించుటకునుగాదు. అందువల్ల నారోగ్యమును గోరువారి కొరకే పృథ్వీతి సంబంధమును ఆహారమునుగూర్చి చెప్పుచున్నాము. తేవ్యనడత నడవలెను శిక్షయుండకూడదనిన పృథ్వీతిమాత లంచగొండికొదు. ఈయాహారమెట్లు నోటికి పోవునని యాలోచింప నవసరములేదు. చిరకాలాభ్యాసముచే గ్రహించియు, నధిక జ్ఞానము గలిగి దైవసమానులగు కూనేమహర్షి వారి తత్వవిచారణచే గలిగిన స్వల్పజ్ఞానముతో పెప్పళ్ళకు సమాధానము చెప్పుచున్నాను. 'పైతృరోగికి పంచదారయు చేదగు' నన్నట్లు ఆజీర్ణముగల వారి కెట్టి యాహారమును రుచింపదు. ఆరోగ్యసంతులనకు అకలిని తృప్తిపరచుట కెట్టి యాహారమైనను రుచిగానే యుండును. రుచియనునది పేరుగాని నిజముగా లేదు. వకేవస్తువు వేరువేరు సమయములందు వేరువేరు రుచులు గలదిగ గనబడును. ఎట్లైన పంచదార తినిననోటికి అరటి పండు చుప్పుగానుండును; నారింజకాయ తినిననోటికి పంచదారయంతటియ్యగానుండును. గొల్లవా డొకడు ఉసిరికకాయ తిని నీళ్ళుత్రాగగా తియ్యగానుండెనట. వాడు తాను త్రాగినకొలనిలోని నీరు తియ్యగానుండు ననుకొని తన కావడిలోని పాలనుపారబోసి యీ నీళ్ళను పట్టుకొని జడలెనట అట్లే అధికరుచుల కలవాటుపడి జీర్ణకోశము చెడుటచే నాలుక తనసహజమగుత్యమును రుచులగొను శక్తిని బోగొట్టుకొని యున్నది. అందువలనసహజమైన శాకాదులయందలి రుచుల గ్రహించ జాలకున్నది. ఉప్పుకారముల మాని రుచులగల్గించకుండ నొక నెలరోజులు తినిన యెడల జీర్ణకోశము బాగుపడి నాలుక తన సహజ శక్తిని సంపాదించుకొనును. అంతటినుండి పృథివీస్తువును

రుచిగానే యుండును, అకలితీరువరకు తినుటకు తగు రుచి గలిగి యుండును, అధికముగా లోపలకుపోదు, అనునవిషయమునకే నేడు కొంచము ఉప్పుజేర్చి వస్తువులకధికరుచిగల్గించి తిను మనము, అరుచి చిరకాలమండదు. దానికలవడిన నాలుక మరి కొంచ మున్నను గోరును. ఇట్లే కొన్నికాలములోవిశేషదురులు గావలసి యుండును. శీతోష్ణములు సుఖదుఃఖములు మొదలగు ద్వంద్వములవలెనే రుచిగూడ మితిలేనిది. అకలి తీరుటకు రుచితో నిమిత్తములేదు. ఇట్టి యాహారము శరీరపోషణ కుపయోగించునా? వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు మనుష్యహారమందు పిండిపదార్థములు, మాంసకృత్తులు, కొవ్వుపదార్థములు, ఉప్పులు, లోహములు, సున్నము, మొదలగునవన్నియు వానికేర్పడిన పరిమాణము ననుసరించి యుంచుచో శరీరపోషణము జరుగదనియు, ఒక వేళకూర్చుండితివారికి సహజాహారము సరిపోయినను కష్టించి పనిచేయు కూలివానికి పుష్టి నివృణాలదనియు సందేహము దోచునగును. అట్టి సందేహమునకు తావులేదు. మనశరీర రక్షణ కేపదార్థములు కావలెనని వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు కనిపెట్టిరో అపదార్థములే కోటి మొదలగు జంతువులకెల్లగావలసియున్నవి. మాంసకృత్తులు, కొవ్వులు, ఖనిజములు మొదలగు పదార్థములెల్ల వానిశరీరములందును గలవు. అవి తిను ప్రకృతి యాహారము వల్లనే సమస్తపదార్థములును వాని శరీరమందేర్పడి కావలసినంత శక్తినిచ్చుచు వానిని ఆరోగ్యవంతులుగ జేయుచున్నవి. ఈ జంతువులకు శాస్త్రజ్ఞుల మేమియు లేదు. ఏయే పదార్థములు జీర్ణి తినువలెనో దేని తూనికయంతి యుండవలెనో యనునాలోచననే యవియొరుగవు. అట్లే మనుష్యుడుకూడ శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనలచే దినదిహాభివృద్ధి నొందుచున్న జ్ఞానముతోగాని వేరేయరు పదార్థములకులలిపి తినవలెననియు వాని కొకదానికొకటి యిన్ని రెట్లుండవలెననిగాని తెలిసికొనవలసిన యవసరము లేదు. మన శరీరమందు మాంసకృత్తులు మొదలగు పదార్థములన్నవి. కండరములు వేరుపదార్థములుగలవి. ఎముకలు వేరుపదార్థములుగలవి. ఈపదార్థములెల్ల పండ్రులకాయలను తినుటచేగాని ఉప్పుకారములు మాంసము సుగంధ పాలు మొదలగునవి తినకపోయిన యివివిధ అవయవములెల్ల వృద్ధికొందునని మీకుతోచవచ్చును. దానికిని ఇదేసమాధానము. పశుపక్ష్యాదులన్నిటికిని కండరములు ఎముకలు శరీరము మాంసము వెండ్రుకలుగలవు. అవి యన్నియు వానికివృద్ధిబొందుచున్నవి. అట్లేమనకును వృద్ధి

బొందగలవు. ఎట్లన మనజీర్ణకోశము జీవముగల అవయవములు గలది. హృదయము పితృశయము (Pancreatis) వ్యక్తము మొదలగు అవయవములు తమలోనికి వచ్చిన పదార్థములను శరీరమున కుపయోగించు పదార్థములుగ తయారు చేయుకర్తరిగివి. అందుచేతనే పచ్చగడ్డిని మాత్రమే తిను ఆవునకు దాని శరీరపోషణ గలుగుటయే గాక పాలు ఊరుచున్నది. ఎద్దునకు ఊరవు. ఏనుగు కాకాహరియైనను అధిక బలముగలదగు చున్నది. ఇట్లే పిల్లియు పులియు అమితము మాంసాహారమునుండి సర్వావయవ పోషణకుదగిన పదార్థములను సంపాదించుకొనుచున్నవి. అట్టి శక్తిని భగవంతుడు మన అవయవములకును యిచ్చి యున్నాడు. మన శాస్త్రజ్ఞానముతో నిమిత్తములేకనే ఏమిస్తువులను దినినను నవిశరీరపోషణకు గావలసిన మాంసకృత్తులు మొదలగు పదార్థములుగా మారును, ఇంతేగాక కాకములయందును ఫలములయందును ఉప్పు సున్నము మొదలగు సర్వపదార్థములును ఉన్నవి. ఇవియే మన శరీరమున కనుకూలించునవిగాని వేరువేరుగా శరీర అవయవము ఇనుము మొదలగువానిని తయారుచేసి కలిపిన మిశ్రమాహారమును తినవలసిన పనిలేదు. కాకములయందును పండ్లయందును ధాన్యములయందునుగల పదార్థములనుండి మాత్రమే మన అవయవములు తమకు గావలసిన వానిని తయారు చేసికొన గలవు. ఏజంతువునకేది సహజాహారమో ఏర్పాటు చేసిన ప్రకృతిమాత లేక సర్వజ్ఞుడగు పరమేశ్వరుడు అవస్తువులనుండి శరీర పోషణకు గావలసిన పదార్థముల దయారుచేసికొనుకర్తరిగి కూడ నిచ్చియున్నాడు. ఈసహజాహారములే వండుటచేతను మనశరీరమున కవసరములేని, పంచదార, ఉప్పు, కారము, సువాసనద్రవ్యములు జేర్చుటచే వానికిగల జీర్ణమునకర్తరి పోగొట్టుకొనుచున్నవి. అందువలన వీనిని జీర్ణము చేయుటకుగాను మరికొన్ని రసములు పడి పనికిమాటైన ఉప్పు మొదలగు గానిని విరిచి వేయవలెను. అందువల్ల తగినంత శీఘ్రము. జీర్ణముగావు. అందుచేత జీర్ణకోశము తనశక్తిని పోగొట్టుకొనును. అధిక రుచికలవాటుపడిన నాలుక యీరుచిగల పదార్థములను అమితముగా లోపలకు పోనిచ్చును. వీనినన్నిటిని అవసరముగ జీర్ణము చేయవలసియుండుటచే జీర్ణకోశముచెడును. అనారోగ్యము గలుగును. గాన సహజాహారమును మాత్రమే తినవలెను. అదియును శరీరపోషణకు తగినంత మాత్రమే తినవలెను.

# ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

| వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు |         |             | న్యాయామము                     |             |             |
|----------------------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------|
|                                  | ఇతరులకు | చందాదారులకు |                               | ఇతరులకు     | చందాదారులకు |
| క్షయ                             | 0 12 0  | 0 8 0       | ఆనుభవయోగాభ్యాసము              | 1 4 0       | 1 4 0       |
| శుక్లవర్ణము                      | 0 12 0  | 0 8 0       | సూక్ష్మనమస్కారములు            | 0 4 0       | 0 4 0       |
| మలబద్ధకము                        | 0 12 0  | 0 8 0       | డిటో పటములు                   | 0 2 0       | 0 2 0       |
| వేదాంతము, ఇతరములు                |         |             | ప్రకృతి వైదుకటి సంపుటములు     |             |             |
| ఋషిజీవనప్రకాశము                  | 0 4 0   | 0 3 0       | ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు  |             |             |
| స్త్రీలవృత్తము                   | 0 2 0   | 0 1 0       | ఒక్కొక్కటి                    | ఇతరులకు     | 1 8 0       |
| ఆదర్శసుఖజీవనము                   | 1 0 0   | 1 0 0       |                               | చందాదారులకు | 1 2 0       |
| మహాయోగము                         | 0 12 0  | 0 8 0       | ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు |             |             |
| నిర్విచారజీవనము                  | 0 12 0  | 0 8 0       | ఒక్కొక్కటి                    | ఇతరులకు     | 3 0 0       |
| యుక్తిప్రకాశము                   | 0 8 0   | 0 5 0       |                               | చందాదారులకు | 2 8 0       |
| రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు  |         |             | ప్రకృతి 16 సంపుటము            | ఇతరులకు     | 1 4 0       |
| 1 భాగము                          | 0 8 0   | 0 5 0       |                               | చందాదారులకు | 1 0 0       |
| 2 భాగము                          | 0 8 0   | 0 5 0       | 17 సంపుటము                    | ఇతరులకు     | 3 4 0       |
|                                  |         |             |                               | చందాదారులకు | 3 0 0       |

After all we have decided to publish

Dr. BARBITT'S

## HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS

IN 1 VOLUME

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time

- Part I Philosophy to Chromopathy and apparatus.
- Part II Sexuality and Sociology.
- Part III Psychology and Mental Healing.
- Part IV Nervous system and Insanity.
- Part V Diseases of organs and Cure.

576 Pages

150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

|   |      |      |        |
|---|------|------|--------|
| Pre-publication price (To be paid in advance) | .... | .... | Rs. 10 |
| Post-publication price ....                   | .... | .... | Rs. 20 |

For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings,  
BEZWADA.

34

# ప్రకృతి

సచిత్రసహజవైద్యమానవత్రిక.

ఈ ప్రస్తుతనాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతినయములను అనుసరించక తాత్కాలిక కష్టసుఖముల కొనపడి జెనుటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకృతముగ అనుభవించుచున్న శారీరక పునరికన్యాభావముండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజనీరులు అవసరములేకుండా ఆహారము, త్రవ, కుష్టు, రావపుండు మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులనుబాడ, గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, కలహారము, అధిశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, ముగి మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు : సాత్రము, మాసచందా 0-4-0 లు.

మేనేజరు, ప్రకృతివైద్యక, బెజవాడ.

750 పుటలు.

## సునిశిత వైద్యము

100 చిత్ర

పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., F.L.D., గారిచే అంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సునిశిత వైద్య గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకటాచార్యులు, M.D., D.M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణములు, వర్షచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టికవాస్తవము లనేములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలిఫోర్నియా 1 కి 1-8-0.

నిండుశోలు ఫ్లోరిడా 1 కి 1-8-0.

పోస్ట్ జి ప్రొత్తేకము.

గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

చందాదారులకు తగ్గింపు  
ప్రతి 1-కి గు 1-0-0.

కొత్తకూర్పు.

## కొత్త వైద్యము

సచిత్రము.

అనేక నూతనవైద్యము లిందు నేర్పబడి నూతన ఘోషము ద్రింపబడినది. మానేమూర్తి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖ్యైక్కిరివిద్య, శోగాశోగ్యవివేకము, శిశువోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు లేట తెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశస్తి గ్రంథములు జేర్చబడినవి.

70 పటములు, 32 అధ్యాయములు,

అసలు వెల గు. 3-0-0.

400 పుటలు.

ప్రకృతిచందాదారులకు, వెల గు. 2-8-0.

విశ్రమములకు :—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయపు, బెజవాడ.

